Nº 1654 • De 25 de set. a 1 de out. de 2024
PORTUGAL €2,10 (cont.)

por MARIA HELENA
Previsão dos SIGNOS para OUTUBRO

Publicação Semanal





TVmais

Gonçalo
DO TRAUMA AO ÊXITO
Pai conta tudo e mãe garante: "Ele nunca vai trair a Margarida"

O PÂNICO DE RÚBEN
INCÊNDIO DEIXOU-O SEM CONTACTO COM O PAI

SECRET STORY
E ainda descobrimos a quem pertencem MAIS TRÊS SEGREDOS



CAMINHOS DE FÉ por apenas €4,95 (CONT.)

"Ele é encantador"
MARIA CERQUEIRA GOMES

"Estamos muito felizes"
CAYETANO RIVERA

Deslumbrantes e apaixonados na primeira aparição pública

CASAL SENSAÇÃO

Tudo sobre a história de amor

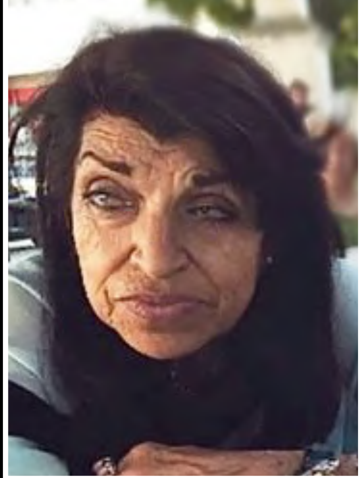

Ágata SOFRE com a PRISÃO do filho


A Promessa
Laura e Tomás CASADOS E NA MISÉRIA
António tira-lhes tudo

PAIXÕES AO RUBRO


JOSÉ CONDESSA E LUISINHA OLIVEIRA
NAMORO ASSUMIDO


CRISTINA FERREIRA E JOÃO MONTEIRO
ROMANCE LUXUOSO





SÓNIA TAVARES recorda a progenitora que faleceu em fevereiro

"A MINHA MÃE TAMBÉM TINHA DEMÊNCIA"



Na estreia da nova edição de "The Voice Portugal", na RTP1, a mentora emocionou-se com a história de uma concorrente que falou sobre a doença da sua progenitora. A mesma que há oito meses lhe levou a mãe, Elisa

TEXTO: **NUNO PIRES** FOTOS: **DR**

Já está no ar a nova temporada do concurso de cantores nos serões de domingo da estação pública. Numa das primeiras "Provas Cegas" da emissão de estreia, **Sónia Tavares** não conteve a emoção com a história de uma concorrente que está a passar por um momento difícil com o estado de saúde da mãe. A mesma doença que, em 1 de fevereiro deste ano, lhe roubou a mãe, **Elisa. "Escolhi esta canção** ["O Tempo Não Pára", de Mariza] **porque é muito especial para a minha família, porque tenho a minha mãe doente. Tem demência, já não se recorda de mim"**, disse a concorrente **Catarina Nascimento.** A mentora mostrou que compreendia bem o que a jovem estava a passar. **"A minha mãe também tinha demência. Faleceu este ano. Percebo perfeitamente o que queres dizer quando olhamos para uma mãe e ela já não se recorda de nós, são coisas que nos mexem muito com o coração. E, por isso, quero agradecer-te o facto de também teres esta coragem"**, disse a mentora, procurando controlar a emoção. **"Lembrei-me da minha mãe… Isto hoje não está a ser fácil"**, disse Sónia Tavares com as lágrimas nos olhos, enquanto deixava o estúdio por breves instantes. Recorde-se que Fernando Daniel, Nininho Vaz Maia e Sara Correia são os restantes mentores de serviço do programa que é, uma vez mais, conduzido por Catarina Furtado. ■



Catarina Nascimento, de 21 anos, emocionou os mentores do programa com a sua partilha sobre a saúde da mãe





MADALENA ARAGÃO E JOÃO NEVES
A primeira foto!

A atriz e o futebolista, que está ao serviço do clube francês Paris Saint--Germain, ambos de 19 anos, assumiram a relação com a partilha de uma foto onde surgem juntinhos.



CAUÃ REYMOND E MADONNA
Encontro escaldante

A "rainha" da pop foi a grande atração do desfile da marca italiana Dolce & Gabbana na Semana de Moda de Milão. A diva posou num registo ousado com o ator brasileiro e o fotógrafo **Mert Alas,** um amigo comum. O ator e a estrela da música encontraram-se após a troca de "gostos" na rede social Instagram em julho. Na ocasião, o brasileiro mostrou-se surpreendido ao descobrir que era seguido pela cantora.


ANDREIA VALE E DUARTE GONÇALVES

Dia muito especial

A jornalista batizou o filho mais novo, Miguel, no dia 21 de setembro, assinalando o momento com uma festa temática. Também Caetana recebeu o primeiro sacramento na mesma data. Neste dia, Maria Sampaio celebrou 40 anos e festejou a dobrar.


MARIA SAMPAIO E GONÇALO CABRAL


ISABEL FIGUEIRA E LUÍS SANTOS

ROMANCES CHEGAM AO FIM
Acabou o amor?

A relação entre Isabel figueira e Luís Santos poderá ter chegado ao fim, após três anos de namoro. Também João Palhinha está em processo de divórcio de Patrícia Palhares. O casal aguarda a chegada do segundo filho. Após cerca de um ano de namoro, Ruben Rua e Kim Nader colocaram um ponto final no romance. Cristina Ferreira revelou que o amigo está solteiro.

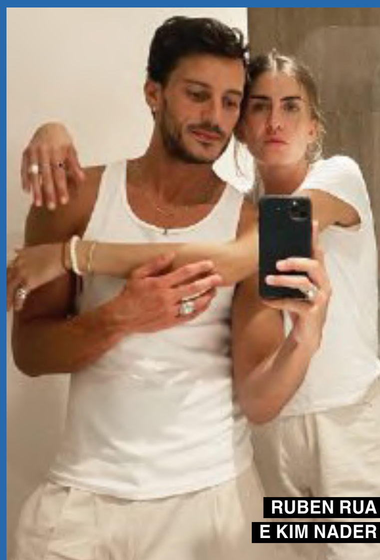


JAVIER BARDEM
E PENÉLOPE CRUZ
Dedicatória emotiva

O ator surpreendeu a companheira com o seu discurso, após receber um prémio no Festival Internacional de Cinema de San Sebastián. "Profunda gratidão", assumiu. A palavras de Javier levaram Penélope Cruz às lágrimas.



JOÃO PALHINHA E PATRÍCIA PALHARES



RUBEN RUA E KIM NADER

RAINHA SOFÍA DE ESPANHA
Visita Lisboa

A mãe do rei Felipe VI veio à capital portuguesa para, no dia 20 de setembro, participar numa conferência internacional de saúde. A rainha emérita de Espanha foi recebida pela presidente da Fundação Champalimaud, **Leonor Beleza.**



Em noite especial, MARIA CERQUEIRA GOMES recebe



COMO NUNCA OS VIU... NA PRIMEIRA APARIÇÃO PÚBLICA

"Ele é encantador e tem um coração maravilhoso"

O casal está mais apaixonado que nunca e o toureiro espanhol mostrou-se feliz por este momento tão especial na vida da apresentadora. "Estou muito orgulhoso da Maria", disse, com os olhos azuis eletrizantes e um sorriso cativante

TEXTO: FILOMENA ARAÚJO FOTOS: LUÍS COELHO E DIVULGAÇÃO

o apoio e o carinho do namorado, CAYETANO RIVERA



A estrela da TVI escolheu a apresentação do seu documentário, "Maria", em Lisboa, já disponível na Prime Video, para surgir pela primeira vez em público com o namorado, **Cayetano Rivera,** de 47 anos. **"Isso diz muito sobre ele e a sua generosidade. Fiquei contente por querer estar aqui comigo. É um documentário meu e o momento certo para o fazer"**, disse **Maria Cerqueira Gomes,** que irradiava felicidade na noite (17 de setembro), enquanto contava: **"O Cayetano foi o primeiro a incentivar-me. De resto, eu só aceitei fazer o documentário porque todos os que me rodeiam incentivaram".**

A anfitriã de "Em Família", ao lado de Ruben Rua, nas tardes de sábado da TVI, revelou o que a fez apaixonar-se por um dos mais conceituados e atraentes toureiros de Espanha. **"A minha avó sempre disse: 'Homens bonitos dão muito trabalho'. Neste caso, não tem dado →**



muito trabalho", contou, a rir-se, e elogiou: **"Ele é encantador, boa pessoa e tem um coração maravilhoso. Além de namorados, somos muito amigos. Só com amizade e compreensão suportamos uma relação à distância durante quase dois anos"**. Em novembro celebram dois anos de namoro, mas os dois conheceram-se a 28 de maio de 2019, quando ela o entrevistou para a TVI, e nem lhe achou muita piada. **"Quando o conheci, claro que percebi que era um homem muito bonito, só que não me atraiu. Além de que nessa altura o meu coração estava bem ocupado."**



"BODA? O TEMPO DIRÁ..."

Cayetano Rivera surpreendeu pela simpatia, disponibilidade e o sorriso cativante, para falar sobre a namorada: **"Estou bastante feliz por este momento da Maria. É bonito ter um documentário onde conta parte da sua vida pessoal, do seu esforço e triunfo profissional e da capacidade de sacrifício pela família. Estou satisfeito por estar aqui e sinto-me muito orgulhoso da Maria"**. E sublinhou: **"Ela tinha dúvidas em fazer o documentário, mas a Maria tem muitas coisas para contar e valores que todos apreciam. Partilhar isso com quem gosta tanto dela é bonito e especial para a Maria"**. Sobre o que mais aprecia na apresentadora portuguesa, o toureiro apontou: **"Eu gosto da pessoa que ela é, não vou enumerar todas as suas qualidades porque a lista é grande, mas coincidimos nos mesmo valores de família, no apoio e temos uma boa química. Que seja para sempre"**. A estrela da TVI sempre mostrou a sua vontade em casar-se um dia, até porque nunca se vestiu de noiva. Ele deixou no ar que pode haver boda. **"Estamos muito felizes, o que é importante, e o tempo dirá..."**

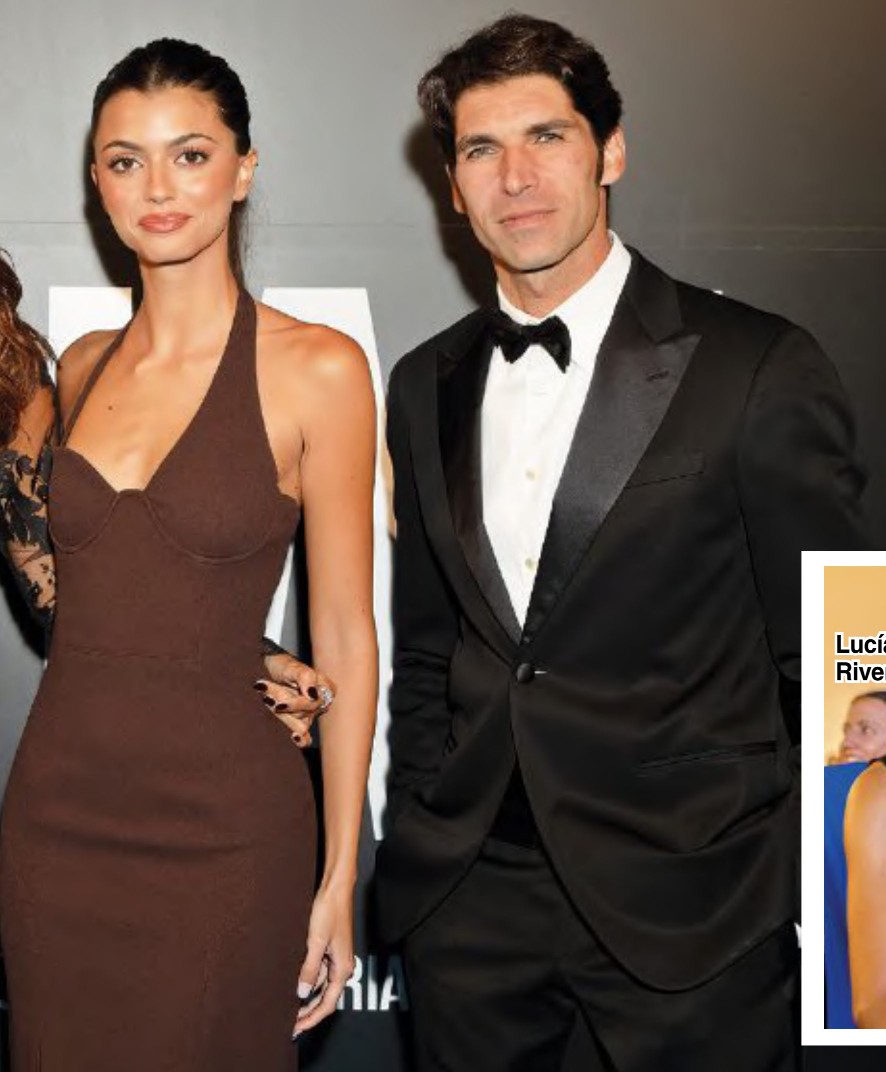
Desde que começaram a namorar, Cayetano tem vindo muitas vezes a Portugal e diz sentir-se bem no nosso país. **"Não conhecia muito de Portugal e encanta-me. Quanto estou cá, sinto-me cómodo, relaxado e em paz. Espero continuar a sentir-me assim por mais tempo."** Já conhece um pouco de Lisboa, do Porto e do Algarve, entre outros locais, mas não consegue eleger o seu favorito. **"Não quero entrar em polémicas porque não me quero dar mal com ninguém em Portugal. Eu gosto de tudo"**, soltou, com uma gargalhada.

Quando decidir arrumar o capote e a espada,





O toureiro não tirou os olhos do ecrã durante o visionamento de "Maria" e mostrou ter boa relação com Manuel Cerqueira Gomes, que apoiou a filha, assim como a avó Dulce





Francisca Cerqueira Gomes



Lucía Rivera

ou seja, despedir-se das arenas, não pensa em mudar-se para Portugal por razões familiares. **"Tenho um filho [Cayetano] com 6 anos. Passo todo o tempo que tenho com ele e não posso desperdiçar isso. A situação de cada um é esta, mas no final iremos encontrar o nosso momento. O importante é que quando se está feliz conseguem superar-se os obstáculos."**
Tal como Maria Cerqueira Gomes, de 41 anos, Cayetano Rivera também recorda o primeiro encontro que tiveram. **"Vim a Portugal para promover uma corrida de toiros em que ia participar e a TVI mandou a Maria para me fazer uma entrevista. Ela estava um pouco aborrecida porque era o seu dia de aniversário, mas penso que com o passar do tempo me perdoou"**, disse, com humor, e reconheceu que não houve qualquer chama entre eles. **"Não era o momento para nenhum dos dois, mas quando já estávamos numa outra situação pessoal e sentimental, aconteceu."** E os filhos de ambos dão-se bem. **"A minha filha Lucía e a Kika gostam muito uma da outra, assim como o meu filho e o João. Damo-nos todos muito bem e tenho uma boa amizade com a família da Maria."**
No documentário em que revela o seu lado mais pessoal, Maria conta que depois da entrevista, no Campo Pequeno, em Lisboa, eles ficaram amigos no Instagram e que de vez enquanto trocavam mensagens, até que em novembro de 2019 ele pediu-lhe sugestões para ficar porque vinha passar uns dias a Portugal. **"Eu sugeri-lhe a Comporta. Ele veio, gostou muito e começámos a falar. E pronto, depois foi tudo muito natural. Eu apercebi-me que ele estava solteiro, eu solteira estava. E foi assim"**. Cayetano estava separado de Eva González, a mãe do seu filho, e Maria Cerqueira Gomes de António Miguel Cardoso, pai do seu filho João.

DEZ MESES DE NEGOCIAÇÕES

Maria Cerqueira Gomes nunca teve ambições de ter o seu próprio documentário e o convite não foi aceite de imediato. **"Tive dez longos meses de negociações e houve momento em que achei que não ia para a frente. Eles** [Hola Media e Prime Video] **queriam mostrar uma coisas e eu não queria mostrar outras. Mas conseguimos um compromisso de honestidade para eu conseguir deitar a cabeça na almofada sem sentir que fui contra aquilo que fiz nos meus últimos 20 anos. O resultado é precisamente aquilo que eu pensei e estou muito feliz"**, disse, satisfeita por não ter abdicado das suas exigências: **"Não queria expor o meu filho, ele aparece sem mostrar o rosto, e a minha relação com o Cayetano. Não tinha de expor a nossa intimidade porque o documentário não é sobre nós os dois, mas sobre mim e por isso chama-se *Maria*"**. No documentário ouve-se uma curta chamada telefónica entre os dois, em que carinhosamente se tratam por **"amor"** e despedem-se com "[illegible]**mo-te**".

OS ELOGIOS DE LUCÍA...

Lucía Rivera, de 26 anos, modelo, filha de Cayetano Rivera, disse: **"Estou feliz por apoiar a Maria. Ela e a Kika são um apoio para mim. É uma sorte tê-las na minha vida porque são maravilhosas e queremo-nos de verdade. Somos família. A Maria é natural, boa pessoa e isso dá para perceber ao conhecê-la. À Kika une-me à moda".** Lucía tinha 3 anos quando a mãe, Blanca Romero, se casou com Cayetano Rivera e foi adotada pelo toureiro.

...E O ESTRANHO SILÊNCIO DE KIKA

A filha de Maria Cerqueira Gomes evitou a imprensa. Apenas posou com a mãe, Cayetano Rivera e Lucía à chegada ao evento. Já depois da exibição do documentário, Francisca Cerqueira Gomes não quis prestar declarações, alegando que não era dia para dar entrevista. Mais tarde, elogiou a mãe nas suas redes sociais.

PAI de GONÇALO conta tudo aquilo que o filho fez para se tornar hoje num homem de sucesso

DO TRAUMA DA SEPARAÇÃO AO ÊXITO

Tem apenas 21 anos, mas uma garra e persistência de fazer inveja a gente de qualquer idade. O namorado de Margarida já passou por muito, mas sempre lutou pelos seus sonhos. E os pais, mesmo separados, tudo fazem para lhe dar suporte. Em exclusivo à TvMais, o progenitor conta tudo!

TEXTO: **TIAGO HENRIQUES COM RUI PEDRO PEREIRA** FOTOS: **JOÃO LEMOS E INSTAGRAM**

Persistente", "**um líder nato**", mas também "**ansioso**" e, acima de tudo, "**um rapaz diferenciado**". É entre sorrisos que **José Coelho**, o pai "**orgulhoso**" de **Gonçalo Coelho**, define o filho mais velho. A partir de França – onde vive há 16 anos –, o empresário aceitou conversar, em exclusivo com a **TvMais**, sobre a vida do seu menino. E nada fica por dizer.

Gonçalo e o pai sempre tiveram uma relação muito forte. Mas, em 2008, tinha o filho mais velho 5 anos, José viu-se obrigado a emigrar para França. "**Não foi uma opção minha, foi necessidade. Tinha uma empresa na construção e as coisas começaram a correr mal. Aconteceram coisas e eu não podia estar em Portugal**", começa por recordar. E acrescenta: "**Tenho dado tudo aos meus filhos. Mas se tivesse ficado, podia não estar bem. Ainda assim, tenho consciência de que não foi nada fácil. Nem para eles, nem para mim. O Gonçalo era pequenino e sofreu muito**", lamenta o empresário. Aliás, segundo o pai, "**houve uma fase em que ele não compreendia bem o que se passou. Mas passados uns anos foi percebendo que esta tinha sido a solução que encontrámos**".

Inicialmente, José e Sandra, a mãe do concorrente, continuaram com o casamento, ainda que o empresário vivesse em França. "**O nosso filho mais novo já nasceu comigo aqui, mas ter o afeto deles não foi tão fácil, porque estive sempre mais longe. A partir de uma certa idade, sobretudo os meninos, querem o pai, o pai. Isso passou pelo Gonçalo. Mas o tempo ajudou a curar tudo**", lembra, com pesar. Também o casamento se ressentiu e os pais do participante divorciaram-se. "**O casamento acabou. São coisas normais, continuamos a falar. Temos dois filhos, damo-nos bem. Aconteceu há cerca de sete anos**", recorda. Mas, apesar de tudo, não poupa nos elogios à ex-mulher e mãe dos seus dois meninos. "**A mãe foi e é uma grande mãe. A maneira como os criou está à vista. Reconheço isso, já lho disse a ela e aos meus filhos**", afiança. Mesmo estando longe, José faz de tudo para estar próximo dos filhos. E, no verão, vem sempre a Portugal durante um mês e uma semana. Mas é algo que acontece com frequência também durante o resto do ano. "**Tenho um filho realizado, só espero que o de 14 anos se realize também. Isso para mim é fundamental. Tenho o coração cheio de vê-los assim. Aliás, eles são meus filhos, mas a minha relação não é só de pai. É de um grande amigo. Falo com eles sobre tudo. Estando longe, fui sempre muito presente. Nunca desisti deles**", congratula-se.



O MENINO SONHADOR

Gonçalo sempre teve objetivos bem definidos. "**Ele com 16 anos já trabalhava nas férias. Chegou a trabalhar para uma firma, queria ganhar o próprio dinheiro. Com 14 anos, foi fazer um curso de ator para novelas no Porto. Foi mais por curiosidade, porque teve sempre curiosidade em aprender um pouco de tudo**", confidencia o progenitor. De resto, o concorrente da "Casa dos Segredos 8" é um rapaz "**muito especial**". E sempre teve muito jeito para números. Tanto que o seu sonho era estudar Matemática na universidade. "**Ele concorreu para Matemática, mas naquele ano as notas em todo o país foram muito baixas e não conseguiu entrar. Só que o Gonçalo não desistiu e no ano seguinte voltou a concorrer. Ia para a universidade em Viana do Castelo, mas uma semana antes de ir desistiu. Quis ir tirar o curso de *personal trainer*. Ele dizia muitas vezes *daqui***





Margarida procura esconder o segredo com o seu namorado, mas mostra-se ciumenta

contas. Aponta tudo o que ganha e gasta. Por exemplo, eu e a mãe ajudá-mo-lo com o estúdio e a comprar o carrito. E ele diz sempre 'eu sei que me emprestaram', mas está sempre a dizer que 'já tem o dinheirinho para dar' e eu digo-lhe *vai investindo noutras coisas, quando vires que deves dar, dás*", acrescenta ainda.

"A MARGARIDA É COMO SE FOSSE NOSSA FILHA"

Margarida e Gonçalo namoram há pouco mais de um ano. E os sogros adoram-na. Aliás, a jovem vive mesmo com a cara-metade, a sogra e o cunhado. **"Ela é o equilíbrio dele. Aquilo foi um amor à primeira vista. É como se fosse minha filha e a minha ex-mulher gosta muito dela também. É um doce de menina"**, elogia. Aliás, mal conheceu a concorrente, José Coelho ficou encantado. **"Gostei dela à primeira vista. É mesmo espetacular. Acho mesmo que é difícil encontrar uma rapariga como ela e um rapaz como o meu filho. Eles são muito maduros"**, prossegue. O empresário garante ainda que ambos se inscreveram e que deixaram logo a produção rendida. **"Eles têm uma relação forte para superar tudo. Conheço muito bem o meu filho e sei que ele não vai sair de lá com mais ninguém a não ser com a Margarida"**, garante. E mesmo quando na primeira semana houve uma brincadeira com as outras raparigas a meterem-se com o filho, José Coelho defende-o: **"Conheço-o e sei que eles iam preparados. Eles conversaram muito antes de entrar".** ■

a um ano quero trabalhar por minha conta", recorda. E a verdade é que conseguiu isso mesmo. **"Começou a dar aulas ao domicílio, a ter uma base de clientes. Até que abriu o estúdio dele. Tinha 20 anos quando abriu um espaço em Fafe. Foi mesmo antes de fazer os 21 anos"**, relata José Coelho, que, a par com a ex-mulher, ajudaram o filho a conseguir dar a entrada para este projeto. **"É um rapaz muito focado. Acorda cedo para ir para o trabalho e se for preciso estar lá à noite, está. E é um rapaz de muito boas**



O rapaz tem centrado a atenção feminina na "casa mais vigiada do País"



"ELE NUNCA A VAI TRAIR"

Sandra Onofre, mãe de Gonçalo, também falou com a nossa revista **"Acredito que o meu filho não a vai trair. Não é nada mulherengo. Nunca magoaria a Margarida"**, assegura, admitindo, em seguida, que o rapaz namorou uma rapariga **"mais velha". "Namoraram seis ou sete meses. Mas foi muito intenso! Ela também ficou a viver connosco. Eu aceito porque elas são umas queridas. Gosto sempre das noras porque amo os meus filhos e se eles estiverem felizes eu também estou"**, justifica. Já Margarida, que estuda em Viana do Castelo, passa os fins de semana com a sogra. **"Ela vive comigo ao fim de semana porque eles têm projetos. O Gonçalo iniciou a carreira dele e a Margarida tem ajudado muito nas redes sociais. Ela está na Universidade de Viana do Castelo durante a semana e, ao fim de semana, ajuda o meu filho. Eles completam-se muito."** Sandra ficou surpreendida na primeira semana de jogo: **"Não pensei que ela era tão ciumenta, surpreendeu-me um bocadinho. Nem é bem ciúmes, ela precisa é de colo".** Quanto ao segredo: **"Penso que o meu filho está mais racional e se a Margarida colaborar com ele eles vão conseguir guardar o segredo. Ela vai entrar na parte racional e mudar de atitude. Tenho esperança. A Margarida devia pensar que entraram por causa do jogo e não para ter um romance. Tenho a certeza que vão sair juntos e unidos!"**

JULIANA tem relação tensa com a mãe e conheceu o pai no Facebook



Jovem dá-se mais com a tia--avó e mostra-se desiludida com o progenitor, que lhe terá oferecido dinheiro

PASSADO TRAUMÁTICO

Tem raízes moçambicanas, mas só aos 11 anos soube quem era o progenitor. Vive marcada por dramas do passado e só quer encontrar forças para sorrir

TEXTO: **TIAGO HENRIQUES** FOTO: **DR**

Juliana Leão entrou para a "casa mais vigiada do País" com vontade de fazer rir. Mas o seu passado nem sempre lhe deu motivos para sorrir. Pelo contrário. E foi em conversa com amigos na residência da Malveira que revelou que tem uma relação tensa com os progenitores. **"Não tenho uma relação com os meus pais. Dou-me mais com a minha tia-avó. É claro que amo a minha mãe, mas é uma pessoa que não me fez muito bem"**, começou por contar. Esta relação com a progenitora foi-se deteriorando ao longo do tempo. E Juliana sempre encontrou apoio nessa tia-avó e na avó, que entretanto já partiu. Com a voz embargada, a concorrente acabou por desabafar que os piores episódios **"aconteceram quando era adolescente". "Mas porque eu era miúda e não percebia muita coisa"**, atirou. Um dos episódios mais marcantes tem a ver com o pai. É que Juliana só soube quem ele era... aos 11 anos! **"Soube dele pelo Facebook, porque ele me enviou uma mensagem. Sei de cor. '*Olá, eu sou o teu pai. Nunca me deixaram conhecer-te. Beijinhos*'. Foi esta a mensagem que me enviou. Parece uma cena de filme. E eu, tipo, *OK*"**, confidenciou. Aos 14 anos, viajou até Moçambique, onde o progenitor residia, com a tia e com a avó para o conhecer. E a expectativa transformou-se em desilusão. **"Conheci o meu pai, mas é um sentimento complicado. Sabia que tinha um pai, mas não sabia quem é que era. Quando o conheci, tive esperança de poder criar alguma relação com ele e acabei por me sentir rejeitada outra vez. Com o tempo, percebi que era um problema dele, não era meu"**, denunciou. E ainda acrescentou: **"Descartou-se de culpas. A primeira conversa que tive com o meu pai, sentámo-nos à mesa e ele virou-se para mim e disse: '*Quanto é que tu queres por mês?*' '*Eu não quero nada, nunca precisei da tua ajuda para nada. Não vim aqui para te pedir alguma ajuda em dinheiro ou assim. Vim cá para te conhecer.*' Tinha 14 anos, ia fazer os 15. Já percebia as *cenas*"**, lamentou. Por isso, não tem dúvidas: **"Fui obrigada a crescer muito rápido, comecei a trabalhar muito cedo. Mas, apesar de muitas coisas, sinto-me completa".** ■

A **TvMais** descobriu

OS SEGREDOS DELES

Depois de lhe termos revelado o que escondem Marcelo e Afonso, desvendamos os mistérios de mais três concorrentes

TEXTO: TIAGO HENRIQUES COM ANA ISABEL ALMEIDA
FOTOS: JOÃO LEMOS E TVI/DIVULGAÇÃO



JOÃO
"Participei numa novela da TVI"

O concorrente de Oeiras tem sido um dos mais ativos no jogo e já antes tinha surgido nos ecrãs do canal de Queluz de Baixo. **"Tudo aconteceu por uma brincadeira. Ele é um homem de desafios e entrou numa produção da TVI. Quando lhe propuseram esse segredo, o João achou imensa piada",** refere uma fonte próxima à nossa revista, preferindo não revelar mais detalhes: **"Toda a história tem muita piada e o João vai contá-la".**



MARIA
"Nasci com uma malformação congénita"

A candidata nortenha esconde um dos segredos mais surpreendentes desta edição. Quem o garante é uma fonte próxima de Maria em exclusivo à **TvMais.** Segundo foi possível apurar, a rapariga tem uma malformação nas orelhas e já terá sido operada, algo que a própria promete explicar quando revelar que mistério esconde.



DIOGO ALEXANDRE
"Sou mórmon e fiz um voto de castidade"

E por falar em surpresas: o concorrente de Massamá é mórmon e uma pessoa muito ligada à sua religião. Um amigo garante à nossa revista que Diogo tem muito respeito pelos valores e faz-se sempre acompanhar de um livro que também terá levado para a "casa mais vigiada do País". Mas tem-no mantido longe dos holofotes para que ninguém descubra o seu segredo...

EXPULSA, LILIANA FALA DO SEU SEGREDO



A algarvia foi escolhida para ser a primeira a deixar "Casa dos Segredos 8" e não escondeu o desapontamento após a saída. "É injusto, mas alguém tem de ser. Não pude mostrar o meu lado mais divertido porque me atacaram logo para descobrir o meu segredo", disse. Liliana nasceu prematuramente e falou sobre o momento em que veio ao mundo. "Não era para estar aqui! Nasci com 800 gramas [era este o seu segredo], **fui reanimada e estive ventilada. Os médicos disseram à minha mãe que tinha de escolher: salvar-se ou salvar-me. Ela escolheu-me, e felizmente correu tudo bem."**

INCÊNDIO DEIXOU-O SEM CONTACTO COM O PAI

O futebolista já teve duas experiências no estrangeiro e desistiu de uma delas depois de não ter notícias da família quando um fogo destruiu parte da sua terra

TEXTO: **TIAGO HENRIQUES**
FOTOS: **REDES SOCIAIS E DR**



Rúben Silvestre tem dado nas vistas no *reality show* da TVI e é um dos concorrentes mais acarinhados na "casa" e fora dela. No entanto, o seu sorriso esconde alguns episódios menos bons. Um deles está relacionado com o seu grande ídolo, o pai. Tudo aconteceu em outubro de 2017, quando a sua terra natal, Tondela, foi assolada por um grande incêndio. Em entrevista ao *podcast* "Conversas de Balneário", o concorrente de "Secret Story 8" relatou o momento mais complicado da sua carreira. Tudo aconteceu quando jogava na Roménia. **"Na altura existiram uns incêndios muito grandes na minha zona, em Tondela... Aquilo acabou por arder tudo. Estava muito preocupado com o meu pai e com a minha família, porque os fogos estavam perto e aquilo estava mesmo muito grave"**, começou por recordar. **"Fiz as minhas malas, queria vir-me embora, porque não estava a sentir-me bem. E passei momentos difíceis... O meu pai não me atendia o telemóvel, não conseguia falar com ninguém. Foi uma semana que vou relembrar da pior forma"**, acrescentou Rúben Silvestre.

"O meu ídolo sempre foi e será o meu pai. É o meu melhor amigo e vejo nele o homem que quero ser daqui para a frente"



TRAMADO PELAS LESÕES E PELA DISTÂNCIA

A verdade é que é dentro das quatro linhas que o ex-namorado de Rita é feliz a 100%, e mesmo sem nunca ter conseguido atuar num clube da primeira divisão em Portugal, Rúben Silvestre foi trilhando o seu caminho. Sempre em busca da felicidade de chuteiras nos pés. Foi isso que o levou, com 22 anos, a ter a sua primeira experiência além-fronteiras. Na época 2016/2017, assinou contrato com o clube FC Lusitanos, de Andorra. Fê-lo por dois motivos: primeiro porque esta equipa teria a hipótese de jogar um *playoff* que lhes daria acesso à Liga Europa, mas também pela questão financeira. **"Não vou ser hipócrita e dizer que o dinheiro não era bom. Era. Mas lá está, a maior parte dos jogadores trabalhavam e iam treinar às 8 e meia da noite. Eu, sendo jogador profissional, não podia fazê-lo. 60 a 70% dos jogadores que lá estavam não eram profissionais de todo"**, contou no mesmo *podcast*. Rúben enfrentou algumas dificuldades, desde equipar-se em contentores a jogar debaixo de neve. Por tudo isso, decidiu mudar de ares, após a primeira época,


Rúben está no *reality show* da TVI para ganhar, sendo certo que fãs não lhe devem faltar

seguindo-se, na seguinte, uma experiência na Suíça. **"No primeiro treino, abri a canela e levei três pontos. Eles não queriam curar-me. Disseram-me: '*Vais para Portugal e, quando estiveres bom, voltas*'. Fiquei bom, mas acabei por não voltar"**, revelou. Quando tudo levava a crer que voltaria a viver no nosso país, o destino tornou a trocar-lhe as voltas. **"Estava praticamente tudo assinado aqui com uma equipa do Campeonato de Portugal. De um dia para o outro, o meu empresário liga-me e diz-me: '*Tens uma equipa da Roménia. Se quiseres tens de ir amanhã*'. Fiz a mala, nem sabia onde é que era... Lembro-me perfeitamente de ir ao telemóvel ver onde ficava."** Assim, assinou contrato com o FC Otelul. E não teve uma vida fácil, mais uma vez. **"A experiência não foi muito boa. Foi boa no sentido em que o futebol é bonito em todo o lado. Era o único português no meio dos romenos, era como se fosse romeno. A personalidade das pessoas romenas não é muito de confiar, mas naquele balneário sentia-me um deles. Falava inglês com dois ou três, mas mesmo os que não falavam faziam com que me sentisse bem"**, partilhou Rúben. A nível futebolístico é que não correu **"tão bem como esperava". "Infelizmente, tive seis ou sete estiramentos na coxa. Sempre que voltava, acontecia. Não sei se era do tempo, que era muito frio, se era da minha cabeça, que queria voltar para Portugal. Fatores que nunca vou saber explicar."** Acabou por decidir regressar a território luso, mas com mais um percalço pelo meio. **"Tentaram passar-me a perna quando vim para Portugal. Já sabia que isso podia acontecer, de antemão, mas no final acabou por correr tudo bem."**

Ao regressar ao País, o agora concorrente de "Casa dos Segredos 8" ainda teve interesse do Lokomotiv Plovdiv, da primeira liga búlgara. Mas, desta vez, o coração falou mais alto e recusou ir. **"Cheguei da Roménia e queriam que fosse três dias depois. Disse que não ia fazer isso, até porque tinha estado um ano inteiro fora. Na altura tinha cá o meu pai, a minha namorada da época. Pedi mais uma semana para ir, disseram que não dava e fiquei cá. Ingressei no Anadia e tive uma das melhores épocas desportivas da minha carreira"**, relatou ainda. Depois disto nunca mais deixou Portugal, nem tão-pouco de jogar futebol – em junho fez o seu último jogo pelo Beira-Mar. Mas agora o jogo é outro e acontece na "casa mais vigiada do País". ■



A apresentadora aproveitou da melhor forma os momentos de lazer. Ao lado da sua cara-metade, desfrutou de dias de muito amor num ambiente exclusivo e requintado

TEXTO: **ANA ISABEL ALMEIDA** FOTOS: **REDES SOCIAIS**

ESCAPADINHA ROMÂNTICA E LUXUOSA

Terminada a condução do programa "Dois às 10", na sexta-feira, 20 de setembro, **Cristina Ferreira**, de 47 anos, rumou ao litoral alentejano, na melhor das companhias, o namorado, **João Monteiro**, de 30. O casal elegeu uma unidade hoteleira que há muito a comunicadora ambicionava conhecer, o Hotel Vermelho, localizado em Melides. O espaço é obra do francês Christian Louboutin, o famoso criador dos sapatos de sola vermelha, que se apaixonou pela localidade portuguesa e ali investiu naquele que é considerado um dos mais exclusivos e luxuosos hotéis a nível nacional. **"No meio da aldeia nenhuma fotografia lhe faz jus. A decoração, a arquitetura, os detalhes, tudo é de uma beleza extrema. Junta-se a amabilidade de todos os funcionários e este é, seguramente, um dos melhores hotéis do País. Falta só o sino da igreja, que se ouve a pontuar as horas. O resto é coração"**, escreveu a apresentadora na legenda dos registos fotográficos onde

apaixonados do que nunca em fim de semana a dois



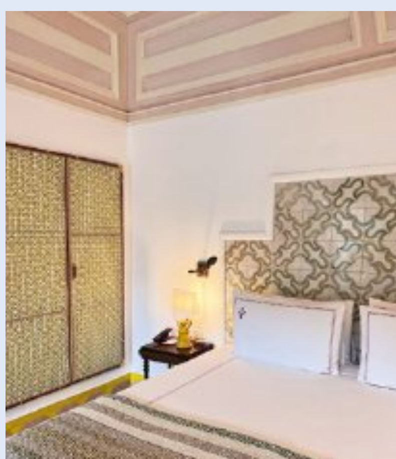


O casal recorreu às redes sociais para partilhar vários registos onde mostram estar muito apaixonados e rendidos ao encanto da unidade hoteleira

mostra pormenores do espaço. Às partilhas juntou uma fotografia do amado, acompanhada por uma bonita declaração de amor: *"João Monteiro love you (amo-te)"*. O ex-tenista partilhou igualmente um registo de Cristina Ferreira, onde escreveu *"dias felizes"*. A amada respondeu com um comentário que espelha todo o seu amor: *"Hoje e sempre"*. O casal mostrou-se rendido ao local, onde uma noite para duas pessoas, num quarto com uma cama extragrande, igual à da imagem, pode ter um custo entre 800 e 1300 euros por noite. A estada para dois adultos neste luxuoso hotel de cinco estrelas, entre sexta-feira a domingo, nesta altura do ano, numa *suite* semelhante à que o casal partilhou nas redes sociais pode rondar os € 2250, com o pequeno-almoço incluído. Os números mostram que os custos não são acessíveis a todas as carteiras. Contudo, para Cristina Ferreira, foi a concretização de um desejo antigo. ■

"A decoração, a arquitetura, os detalhes, tudo é de uma beleza extrema", escreveu a comunicadora sobre o local idílico que elegeu para namorar e recarregar baterias







Bárbara Guimarães vai mostrar

A estrela da SIC exibe, orgulhosa, um pepino e um pimento da horta da sua casa rústica em Rio Maior

"GOSTO DE COZINHADOS SIMPLES"

FIQUE A CONHECER OS

A 2ª temporada do inferno na cozinha terá 13 participantes e conta com nomes surpreendentes, caso de **Marco Costa**, o ex- concorrente de "Casa dos Segredos 2" e "Big Brother Famosos 2", ambos da TVI, que agora se muda para a SIC para este novo desafio. O pasteleiro, que ganhou fama na TV e também com as suas tortas de laranja, vai mostrar o seu talento na doçaria e não só. Quem também trocou a estação de Queluz de Baixo por Paço de Arcos foi **Marisa Cruz** para participar no programa de Ljubomir. Já da casa, ou seja, da SIC, está **Flávio Teixeira**, o noivo de Alexandra Pedro, da última temporada de "Casados à Primeira Vista", tal como o apresentador **João Paulo Sousa.** Joana Marques não faz parte do elenco, mas o seu marido, o humorista **Daniel Leitão,** e a sua colega **Inês Lopes Gonçalves,** de "As Três da Manhã" da RR, são concorrentes. O grupo de famosos inclui ainda a cantora **Ágata**, as atrizes **Sofia Ribeiro, Sofia Arruda e Rosa do Canto**, assim como os atores **António Pedro Cerdeira** e **Miguel Costa.**



Marco Costa



Marisa Cruz



Daniel Leitão



Inês Lopes Gonçalves



o que vale em "Hell's Kitchen Famosos"

ESTREIA a 6 de OUTUBRO

A apresentadora participou sempre como convidada para saborear os menus dos concorrentes, mas desta vez ela vai meter as mãos na massa

TEXTO: **FILOMENA ARAÚJO** FOTOS: **JOSÉ OLIVEIRA, ARQUIVO E REDES SOCIAIS**

A cozinha da SIC já abriu as portas e as celebridades mostram o seu talento entre tachos e panelas às ordens do *chef* Ljubomir Stanisic: entre elas está **Bárbara Guimarães** e o público vai poder ver tudo quando o formato estrear a 6 de outubro.
"Eu fui lá em todas as edições como convidada e adorei provar tudo o que eles fizeram", começa por dizer a estrela da SIC, à margem da festa de apresentação das novidades da estação de Paço de Arcos, acrescentando: **"Desta vez não vou falhar"**. E, de facto, confirma-se porque faz parte do elenco e as gravações de "Hell's Famosos 2" arrancaram no fim de semana e vão prolongar-se até meados de outubro.
Bárbara Guimarães gosta de meter as mãos na massa e em especial quando tem produtos na horta da sua casa de campo, na zona de Rio Maior. **"Tenho-me dedicado muito à minha horta e desfruto bastante dela. Durante o verão, comi muitos tomates e os meus tomates eram muito bons, saborosos e apreciados por todos, mas também tenho comido espinafres, alfaces e couves e adoro as ervas aromáticas"**, revelou ainda durante o mesmo evento. Em "Hell's Kitchen Famosos 2" vai ter de fazer pratos mais elaborados, ainda que não sejam os seus favoritos no seu dia a dia. **"Eu gosto de cozinhados muito simples porque agrada-me acrescentar as ervinhas de que gosto e também os molhos"**, conclui Bárbara Guimarães. ■



Espinafres, alfaces, couves e ervas aromáticas são legumes que leva para a mesa

RESTANTES PARTICIPANTES



Ágata
Sofia Ribeiro
Sofia Arruda
Rosa do Canto
António Pedro Cerdeira
Miguel Costa
Flávio Teixeira
João Paulo Sousa



Helena manipula o marido para se vingar do filho e da enfermeira

ANTÓNIO DEIXA LAURA E TOMÁS NA MISÉRIA APÓS O CASAMENTO

Para surpresa de todos, o rapaz e a irmã de Verónica surgem no palacete e anunciam que são... marido e mulher! Ultrapassado o choque, a vilã conversa com o empresário e inicia o plano de vingança

TEXTO: **TIAGO HENRIQUES** FOTOS: **SIC/DIVULGAÇÃO**





Verónica revolta-se com o casamento de Laura e Tomás, enquanto Miguel, sem saber que o fizeram para o proteger, fica desolado



As emoções estão ao rubro na trama da SIC! E prepare-se para uma nova reviravolta, já que Tomás (**Lourenço Ortigão**) regressa a Lisboa diretamente para os braços de... Laura (**Victoria Guerra**). E chega com uma proposta para conseguirem proteger Miguel (**João Catarré**): casarem-se. A enfermeira fica surpreendida, mas aceita. Afinal, assim conseguem ir viver para o palacete e cuidar do rapaz. Depois de trocar alianças, o casal chega à mansão dos Fontes Morais com pompa e circunstância, mas não vai encontrar um cenário nada fácil... António (**José Wallenstein**), Helena (**Ana Padrão**), Verónica (**Joana Ribeiro**), Miguel e Camila (Paula Magalhães) estão a tomar o pequeno-almoço quando ouvem um barulho. **"Porque é que o Tomás veio para casa de helicóptero? Nem parece dele"**, comenta a amiga de Leonor. A mãe está a beber água e vê o filho chegar de mão dada com Laura. Todos os olham, perplexos. Maria também lá está, a segurar o tabuleiro de fruta. **"O que é que estás a fazer agarrado a essa miserável?"**, pergunta Helena. Mas Tomás deixa que a mulher responda. **"Aqui a miserável é a sua nova nora. Eu e o Tomás acabámos de nos casar"**, anuncia a enfermeira, deixando a mãe em choque.

Miguel não consegue disfarçar a desilusão e Verónica ri de uma forma nervosa e forçada. **"Isto só pode ser uma piada de mau gosto. Vocês casados? Casados?! Não posso! Não pode ser!"**, grita, enquanto Helena lhe segura o braço e arregala os olhos. **"Estás grávida, não te podes enervar assim!"**, alerta a vilã, fazendo com que a futura mamã saia dali para não desabar a chorar. António pede ao filho que lhe diga o que se está a passar. **"Não há muito mais a explicar. Eu e a Laura viemos da Conservatória. É isso"**, responde o rapaz. A mãe explode e quer saber o que motivou aquela atitude. Tomás puxa Laura para si e abraça-a. **"Porque nos amamos. E como sabíamos que esta decisão ia deixar-vos irritados, decidimos casar-nos em segredo"**, justifica ele, beijando a mulher. Maria, de lágrimas nos olhos, pergunta à filha o que é que aquilo

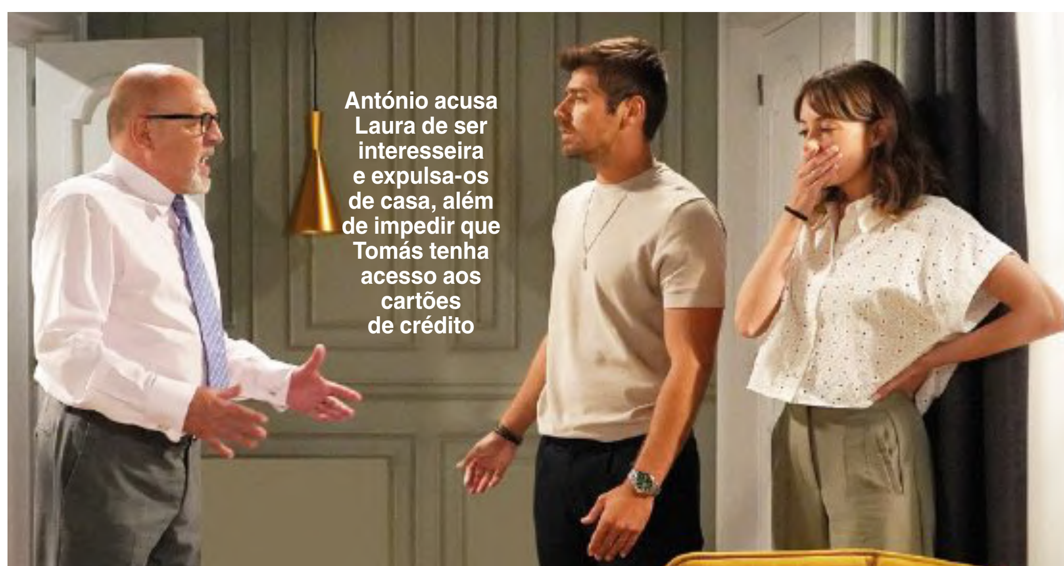





Helena discute com Tomás e dá-lhe um estalo


Enquanto Laura tenta tranquilizar Maria, Verónica entra no quarto e, fora de si, ataca a irmã

significa. **"Fiz o que tinha de fazer, depois falamos melhor"**, responde Laura, que não tarda a ser alvo da revolta da irmã, que, descontrolada, se atira a ela para a agredir. Helena e Tomás também discutem, com o rapaz a avisar a mãe que, se fizer mal à sua mulher, nunca mais lhe põe a vista em cima. Nesse instante, a vilã perde a cabeça e dá um estalo ao filho. Camila, que ia a passar, vê tudo, mas afasta-se sem ser vista. Fora de si, a malvada ameaça o rapaz e diz-lhe que o casamento pode ser destruído, basta Verónica contar a verdade. Só que ele não tem medo e garante-lhe que, caso faça isso, conta a António tudo o que ela lhe fez a ele e a Miguel. Helena vira-lhe as costas, prometendo vingar-se de Tomás e de Laura. Mais tarde, no quarto, António diz ao filho e à nora que não os quer ali em casa, pois ela não passa de uma interesseira. A enfermeira reforça que não está interessada nos bens de Tomás. Já este diz ao pai que não querem guerras e que, por isso, aceitam sair. Os dois vão viver para a casa partilhada onde Laura alugara o quarto. Mas isto não é o pior e eles nem imaginam o que aí vem: o empresário vai cancelar o acesso do filho aos cartões de crédito, deixando o casal na miséria. ■


António acusa Laura de ser interesseira e expulsa-os de casa, além de impedir que Tomás tenha acesso aos cartões de crédito

JOÃO CATARRÉ fala sobre "A Promessa"

"ESTOU PRONTO PARA CONTINUAR A SER SURPREENDIDO"

O protagonista da novela da SIC está satisfeito com o sucesso que a história está a fazer junto do público. Mas alerta! "Vai haver uma reviravolta"

TEXTO: **NUNO PIRES** FOTOS: **JOSÉ OLIVEIRA E ARQUIVO**



O artista compareceu na gala da semifinal dos International Emmy Awards, em Lisboa, com a mulher e atriz Joana Pais de Brito, que também integra o elenco da novela da SIC

As gravações de "A Promessa" decorrem a todo o vapor e nos bastidores o ambiente é de grande cumplicidade e entusiasmo pelo êxito da trama. **João Catarré** não podia estar mais satisfeito por regressar à ficção nacional com este trabalho que lhe tem valido largos elogios. Ainda há muito por ver sobre a recuperação física e a história de amor de Miguel e Laura. O ator e protagonista falou em exclusivo à **TvMais** e adiantou um pouco do que os telespectadores podem esperar nos próximos capítulos. **"Há muita coisa a acontecer. Vai haver uma reviravolta na história. Há personagens novas e um desenrolar diferente daquilo que se está à espera para cada personagem. 'A Promessa' ainda promete muito… Estou pronto para continuar a ser surpreendido"**, revelou o artista, de 44 anos, que há menos de um ano ainda travava uma batalha contra o cancro. E na rua, junto do público, as manifestações de carinho são enormes, assim como a curiosidade sobre a novela. **"Na rua, as pessoas falam-me da Helena, do Tomás, da Laura, da Verónica… Fazem-me muitas perguntas e eu digo sempre o mesmo a todas: *Não posso contar*"**.

"ESTAMOS TODOS ORGULHOSOS"

As boas audiências (diferentemente do que aconteceu com "Papel Principal") são reflexo que o público quer continuar a acompanhar a trama da SIC. E, nas gravações, isso é motivo para continuar a fazer sempre mais e melhor. **"É a melhor sensação que toda a equipa pode ter. Estamos todos muito orgulhosos, mas com um sentido de grande responsabilidade de que não podemos 'relaxar'. Há sempre uma tentativa de fazermos sempre cada vez mais e executarmos o melhor possível para entregar a história ao público"**, assegurou João Catarré, à margem da gala dos International Emmy Awards. ■



Irmão de **TÂNIA RIBAS DE OLIVEIRA** estreia-se como ator em "A Promessa"

"É um ORGULHO muito grande"

O terrível Leandro é interpretado por Miguel de Oliveira, o irmão mais novo da estrela da RTP1, que fica completamente babada ao falar da *performance* do seu "menino"

TEXTO: TIAGO HENRIQUES FOTOS: ARQUIVO E DIVULGAÇÃO


Miguel tem aprendido muito ao lado de Ana Padrão

Quem o vê a fazer maldades ao lado de **Ana Padrão** todas as noites na novela "A Promessa" está longe de imaginar o "coração gigante" que **Miguel de Oliveira**, o intérprete de Leandro na trama da SIC, tem. E o mais curioso é que ele é irmão... de **Tânia Ribas de Oliveira**. Em exclusivo à **TvMais**, a estrela da RTP1 não esconde todo o orgulho que sente pelo seu menino. **"O meu irmão Miguel é o mais novo, filho do segundo casamento do meu pai com a Celeste. Tem menos 20 anos do que eu, literalmente, e tirou o curso de ator na ACT** [Escola de Atores]**. Fomos sempre acompanhando o percurso dele"**, começa por contar. Apesar de já ter feito algumas curtas-metragens, este é o primeiro projeto televisivo do ator. **"Está a fazer a sua primeira novela e, quando o vejo, fico superorgulhosa. É mesmo um orgulho muito grande"**, afiança, de sorriso nos lábios. Aliás, a estrela de "A Nossa Tarde" explica que Miguel de Oliveira é completamente diferente da personagem a que dá vida. **"Olho para ele e faz papel de mau. E ele é um miúdo muito amoroso, tem imenso sentido de humor, toda a gente o adora. Portanto, para eu acreditar naquilo que estou a ver, é porque ele deve ser mesmo bom ator. Não consigo acompanhar tudo, mas o que vejo, fico muito contente mesmo"**, finaliza. ■

JÚLIA PALHA, longe das novelas, vai expor medos de uma geração

ANFITRIÃ de um PODCAST

A atriz da novela "Senhora do Mar" foi escolhida para conduzir as entrevistas do *podcast* "Geração 90", que pertence ao grupo Impresa

TEXTO: **CAROLINA NEVES CARVALHO** FOTOS: **JOSÉ OLIVEIRA E REDES SOCIAIS**

Pronta para ser desafiada, **Júlia Palha** está encantada por ser a aposta do grupo Impresa para conduzir as entrevistas do *podcast* "Geração de 90". A atriz sublinhou que o seu objetivo será não apenas trazer convidados bem-sucedidos nas suas áreas, como aconteceu nos *podcasts* "Geração de 70" e "Geração de 80", mas também expor algumas inseguranças e medos que assolam esta outra. "**Acho que não deixamos de ser uma geração ainda bastante jovem**", disse durante a apresentação da grelha de programação da SIC. "**É normal termos medos, dúvidas e ansiedades em relação a coisas que poderíamos ter feito melhor e pensarmos em que lugar estaríamos se tivéssemos agido de forma diferente, mesmo já sendo bem-sucedidos,**" garante. Este novo *podcast* pretende ainda desvendar e mostrar como funcionam as áreas em que cada um dos convidados trabalha e as experiências partilhadas entre aqueles que compõem a geração de 90. "**Isto não é um *podcast* sobre economia nem política ou qualquer outra coisa. Não há um tema concreto**", sublinha. "**Cada pessoa irá falar maioritariamente da sua área e daquilo em que trabalha.**" A atriz ambiciona trazer para o *podcast* o seu lado mais artístico, de forma a deixar a sua marca nos convidados. ■

"Vou fazer um filme em Espanha. É um papel pequeno, mas é o começo de uma carreira internacional que queria"



"Novelas só para o próximo ano"

Ainda no ar como Maria em "Senhora do Mar", Júlia Palha só vai regressar ao pequeno ecrã numa novela em 2025, mas está feliz por anunciar que vai marcar presença num filme espanhol, apesar de se tratar de um pequeno papel.

EM BREVE
SENHORA DO MAR SIC

Vilão percebe que a mulher ESTÁ OUTRA VEZ GRÁVIDA


A custo, a veterinária permite que o vilão interaja com Júlia do Mar

JOANA DEIXA ALEX VER A FILHA

Ainda antes da data estipulada pelo tribunal, o bandido cruza-se com a veterinária e a filha na rua e pede para ver Júlia do Mar. Esta acaba por deixar, para choque de Judite

TEXTO: **TIAGO HENRIQUES** FOTOS: **SIC DIVULGAÇÃO**

O tribunal decidiu e não há volta a dar. Alex (**Pedro Hossi**) vai ter a possibilidade de ver a bebé. Mas, ainda antes da data estipulada, o bandido cruza-se com Joana (**Sofia Ribeiro**) e a filha na rua. Judite (**Marina Mota**) e Robert (**Rodrigo Trindade**) também as acompanham. Ao vê-las, o vilão pede para ver a menina. O irmão de Michael (Vítor Silva Costa) ainda se mete no meio. **"O melhor é pores-te a andar"**, solta a antiga professora, enquanto o segurança lhe diz para se afastar. **"A juíza autorizou as visitas"**, insiste o vilão. **"Com supervisão! Põe-te a andar antes que eu chame a polícia"**, riposta. Nesse instante, para surpresa de toda a gente, Joana deixa Alex ver a menina. **"O Alex tem razão, mãe. As visitas começam amanhã. Estamos aqui todos... Ele pode ver a Júlia do Mar. Mas não a acordes"**, pede. Ele assim o faz e depois de estar com a bebé agradece à mulher e afasta-se. E é então que Judite comenta com a filha que não percebe como é que ela permitiu tudo aquilo. **"Tive de me controlar. Nisso tu tinhas razão. Não vale a pena dar-lhe munições... Sei que é difícil controlar as emoções, mas tens de ficar mais calma da próxima vez que nos cruzarmos com ele. Eu sei que fui injusta contigo da outra vez. Mas depois de ter visto o Alex em tribunal, não vou arriscar. Também só quero que ele fique longe de nós, mas se eu consigo ser cordial, tu também consegues"**, afirma Joana. Em seguida, Robert ainda comenta que Paula (Vera Kolodzig) e Alex descobriram que ela está grávida, uma vez que já se nota a barriga. ■

No Brasil, FLOKI dá nas vistas a jogar futevólei e é um sucesso nas redes sociais

UM CRAQUE CANINO





Há um border collie que é um talentoso atleta e que sempre que marca um ponto celebra, orgulhoso, com um salto para o colo do dono

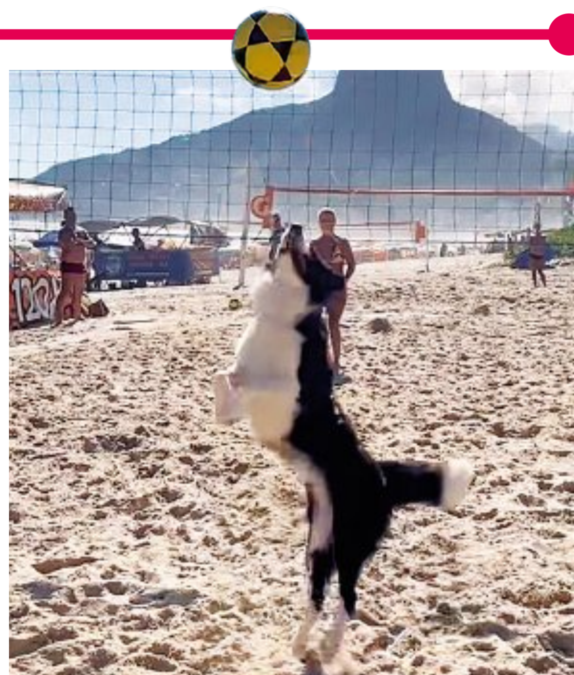
TEXTO: **CAROLINA NEVES CARVALHO**
FOTOS: **REDES SOCIAIS**

Floki, um border collie de 3 anos, tornou-se uma estrela nas redes sociais devido ao seu incrível talento para jogar futevólei (modalidade que mistura o futebol e o voleibol), algo que exibe, com orgulho, nos areais brasileiros. Os vídeos deste patudo em ação, partilhados no Instagram e no TikTok, já reúnem milhões de visualizações, mas o seu tutor, **Gustavo Rodrigues,** que é treinador de futevólei, garante nunca ensinou o seu animal de companhia a praticar este desporto, contando à agência Associated Press que com apenas 2 meses de idade o seu amigo de quatro patas já mostrava aptidão para saltar atrás de balões de aniversário. Mais tarde, começou a dar uns toques na bola e a trocar alguns passes com o tutor, sendo hoje em dia o parceiro dele nas partidas de futevólei. Por ser um border collie – uma das raças caninas mais inteligentes do mundo –, Floki tem uma maneira de jogar característica e que é até mesmo melhor do que a de um profissional! À Euronews, Gustavo Rodrigues revelou que o seu companheiro canino joga com o focinho, corre muito rapidamente para apanhar a bola e posiciona o seu corpo também para a receber, tal como qualquer outro jogador faz. Mas o que faz deste animal tão especial, além de praticar, com entrega e talento e como qualquer humano, é o facto de ele ir mais além nas suas habilidades. **"Ele faz coisas que nem mesmo alguns profissionais fazem, como, por exemplo, posicionar-se na área. Às vezes, a bola vai de um lado para o outro**



Gustavo e o seu companheiro preparam-se para uma partida de futevólei com um aperto de mão (ou, no caso de Floki, de pata)







O patudo pratica os seus toques de cabeça com o tutor, exibindo toda a sua destreza e talento neste desporto de praia



Ele é, na verdade, o dono da bola!

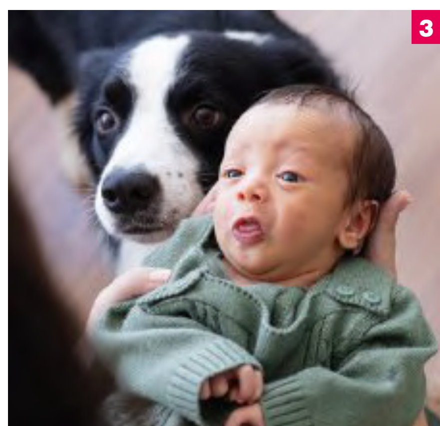
e ele não fica de costas para ela. Vira-se para a bola para a bater sempre de frente", contou Gustavo Rodrigues, acrescentando: **"Há muitos jogadores, até profissionais, que quando a bola passa por eles, em vez de se virarem para a bola, ficam de lado, e isso dificulta o jogo"**.

Muitos são aqueles que, quando assistiam aos vídeos de Floki a jogar futevólei, acreditavam que apenas os melhores momentos do animal a praticar esta modalidade eram mostrados. Mas a verdade é que aqueles que já o viram em ação ao vivo nas praias do Rio de Janeiro e, principalmente, de Brasília, onde o tutor e o animal vivem, sabem bem que este cão é mesmo naturalmente talentoso. **"Em habilidade é nota 10"**, afirma Gustavo Rodrigues, orgulhoso do seu parceiro. E não pense que os adversários facilitam por esta dupla ser composta por um humano e o seu fiel amigo: **"Ninguém gosta de perder um ponto para o Floki, por isso, jogam com o máximo contra nós"**.

Com 418 mil seguidores no Instagram e mais de 654 mil no TikTok (encontra--o como dog_altinha) este cão atleta é tão popular nas redes sociais já estabeleceu parcerias e até tem patrocínios. Caso para dizer que a expressão "vida de cão" tem, para Floki, todo um outro significado! ■







1. O border collie na sua festa de aniversário a celebrar os seus 3 anos de vida 2. Floki com os seus donos na praia 3. O craque canino posa com o elemento mais novo da família, o bebé Levi, filho de Gustavo e Duda

ATENÇÃO: Os espectáculos e/ou estreias aqui anunciados poderão sofrer alterações de horário ou até mesmo ser cancelados

AS ESCOLHAS DA SEMANA

CONCERTO

BUBA ESPINHO NO CAIXA ALFAMA



DATA E LOCAL: 27 de setembro, às 20 h, Palco Caixa do Festival Caixa Alfama, Lisboa.
MAIS INFORMAÇÕES: 210 105 700

O cantor é uma das grandes atrações do festival de fado Caixa Alfama, que decorre a 27 e 28 de setembro no típico bairro lisboeta. Buba Espinho atua no primeiro dia no Palco Caixa, pelas 20 horas. Marina Mota é outra das artistas que sobe ao mesmo palco nessa noite, pelas 21.30 h. O bilhete diário custa 35 euros e o passe para os dois dias 45 euros.

TECNOLOGIA

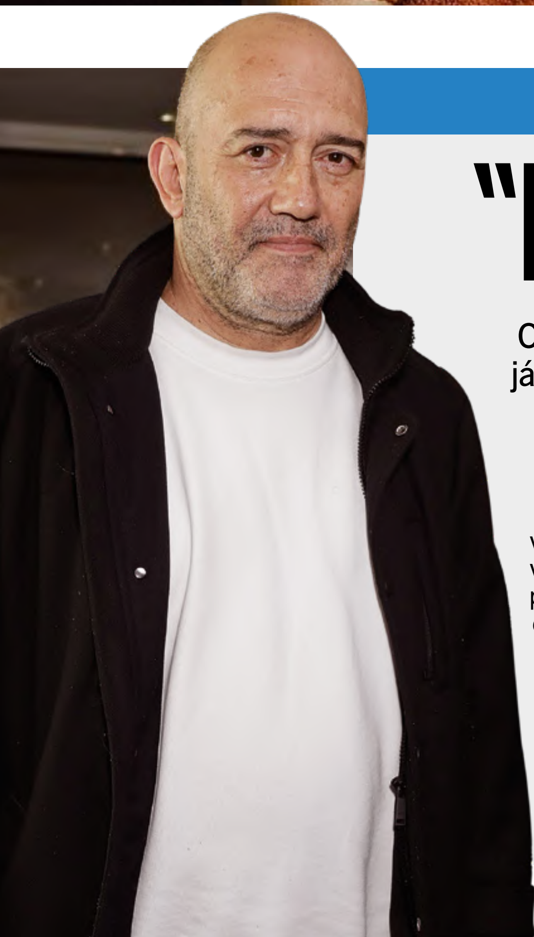
Portátil inteligente com processador poderoso

A LG Electronics anuncia o mais recente portátil LG gram com processador Intel CoreTM Ultra (Série 2). Com uma performance poderosa e um *design* ultraleve, junta agora capacidades avançadas de inteligência artificial alimentadas por este mais recente processador.



PVP: 2612 euros

TEATRO



JOSÉ RAPOSO em

"ESTOU A FAZER TEATRO

O ator é um dos protagonistas desta hilariante comédia que já está em cena do Auditório dos Oceanos, no Casino Lisboa

Na comédia ou no drama, **José Raposo** dá cartas e é considerado uma dos mais versáteis atores do nosso país. Desta vez torna a arrancar gargalhadas ao público na peça "Cheque Mate", já em cena no Casino Lisboa. **"Estou feliz! Estou a fazer teatro e do bom",** partilhou o veterano ator, de 61 anos, com os seus seguidores. A vida de um poderoso banqueiro e de um gerente bancário do Feijó vão cruzar-se por causa de um cheque de 5 milhões de euros: é este o ponto de partida para mais uma divertida comédia. José Raposo partilha o palco com a mulher e atriz, **Sara Barrados,** e com o artista brasileiro **Marcos Caruso.** Fazem ainda parte do elenco **Rui Unas, Carla Andrino** e **Ivo Lucas.** As gargalhadas estão garantidas com as interpretações do texto de Juca de Oliveira. Com sessões de quinta a sábado, às 21 horas, e domingos, às 17 horas, o espetáculo segue depois em digressão e a 6 de março do próximo ano chega à cidade do Porto.

CINEMA



Buffalo Kids – Uma Aventura na América

TÍTULO ORIGINAL: "Buffalo Kids" REALIZADORES: Juan Jesús García Galocha e Pedro Solís. ATORES (V.O.): Alisha Weir, Conor Macneill, Gemma Arterton, Stephen Graham e Sean Bean

ANIMAÇÃO. Tom e Mary são dois órfãos irlandeses que viajam para Nova Iorque no final do século XIX, iniciando uma emocionante e perigosa aventura de comboio pelo Velho Oeste na esperança de conhecerem o tio e reclamarem a sua herança. Pelo caminho fazem várias amizades e enfrentam vilões malvados, vivendo experiências únicas.

"Cheque Mate"

E DO BOM"





"KILL: VIAGEM MORTAL" TÍTULO ORIGINAL: "Kill" REALIZADOR: Nikhil Nagesh Bhat. ATORES: Lakshya, Raghav Juyal e Tanya Maniktala

CINEMA

ESTREIA a 26 DE SETEMBRO

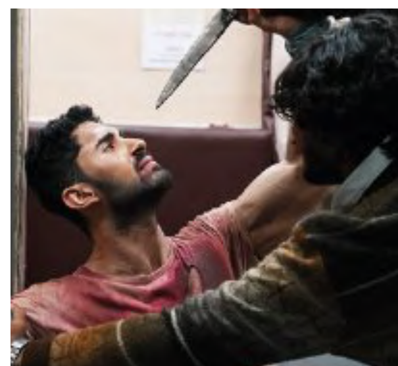
Batalha sangrenta

Uma viagem de comboio transforma-se num ringue de luta entre o bem e o mal. Atenção: este é considerado um dos filmes mais violentos do ano

COORDENAÇÃO E TEXTOS: **NUNO PIRES** FOTOS: **DIVULGAÇÃO E ARQUIVO**

Amrit Rathod (**Lakshya**) é um comando da Guarda de Segurança Nacional da Índia que embarca num comboio com destino a Nova Deli para impedir que a sua namorada, Tulika Singh (**Tanya Maniktala**), seja prometida em casamento a outro homem. A viagem, aparentemente tranquila, transforma-se num pesadelo quando um grupo de criminosos armados invade as carruagens. Cabe a Amrit zelar pela segurança de todos os passageiros. Entre combates corpo a corpo e lutas brutais, todas as cenas de "Kill: Viagem Mortal" foram pensadas e coreografadas com minúcia e rigor, conjugando muitos momentos de *suspense* e drama. A não perder! ■





Kate Winslet dá vida à lendária fotojornalista norte-americana Lee Miller


VIDA REAL


FICÇÃO

A HISTÓRIA DE UMA MULHER À FRENTE DO SEU TEMPO

Apaixonada pela vida da destemida modelo que se tornou fotojornalista durante a II Guerra Mundial, a atriz demorou 8 anos para captar a sua essência

TEXTO: **RITA SENA LINO**
FOTOS: **DIVULGAÇÃO**

Aos 19 anos era modelo da capa da revista "Vogue" porém não é por isso que é conhecida. Lee Miller foi a primeira fotojornalista a entrar nos campos de concentração de Dachau e Buchenwald e imortalizou os horrores do nazismo. A sua vida, fascinante e dramática, apaixonou Kate Winslet, que não descansou enquanto não conseguiu trazê-la para o grande ecrã.

Ao ficar a par do percurso extraordinário desta americana, Kate moveu mundos para conseguir pôr de pé uma película para o qual nem existia guião. Entrou em contacto com o filho da fotógrafa, Antony Penrose, e quis saber como é que ainda não tinham feito um filme sobre ela. **"Muitos tentaram, temos caixas e caixas com guiões... mas nenhum consegue capturar a sua essência"**, respondeu. Os dois tornaram-se amigos e, partindo da biografia que este havia escrito sobre a mãe e de inúmeras conversas, o filme começou a desenhar-se na cabela dela. Antony deu-lhe acesso aos arquivos e correspondência e Kate entrou na pele da fotógrafa que interpreta no grande ecrã. Durante 8 anos a atriz batalhou pela película que agora chega graças à sua visão. O filme cobre a fatia de tempo que tornou Miller numa mulher à frente do seu tempo, uma das mais extraordinárias do século XX. Era, acima de tudo, uma contadora de histórias. As suas fotos são cruas, duras, reais e humanas. **"Ela procurava encontrar a verdade e contá-la, quis revelar as atrocidades do regime nazi"**, reflete Kate que se sentiu tocada por esta mulher. **"Interpretar alguém que admiro é o meu maior privilégio"**.


Com o seu companheiro na linha da frente, o fotógrafo David Scherman (Andy Samberg)

UM PERCURSO NOTÁVEL

Lee Miller (1907-1977) tornou-se modelo por acaso, porém compreendeu que a vida atrás das câmaras era o que a fazia vibrar. Teve uma vida plena de aventuras e paixões. Chegou a ser assistente e amante de Man Ray, influente pintor, fotógrafo e cineasta. Criou o seu proprio estúdio e fotografou algumas das maiores personalidades mundiais. Mais tarde, apaixonou-se pelo *marchand* de arte Roland Penrose (Alexander Skarsgard) e mudou-se para Inglaterra. No início da guerra tornou-se fotógrafa da revista "Vogue" e, no meio de explosões, capturou a coragem das mulheres britânicas sob o cerco. Em 1944, pediu para





"LEE MILLER: NA LINHA DA FRENTE"

TÍTULO ORIGINAL: "Lee"
REALIZADOR: Ellen Kuras.
ATORES: Kate Winslet, Josh O'Connor, Alexander Skarsgard, Marion Cotillard, Andrea Riseborough, Andy Samberg

ESTREIA a 26 de setembro

ser correspondente no exército americano e, armada com máquina de escrever e uma câmara, fez equipa com o fotógrafo David Scherman (Andy Samberg). As suas lentes registaram tudo: a luta nas enfermarias, o cerco às cidades, a libertação dos presos no campo de concentração, os corpos empilhados, os cadáveres de nazis que se suicidaram, os horrores que as mulheres passaram no final da guerra. Chocada, suplicou à sua editora que publicasse tudo para que o mundo testemunhasse as verdades ocultas de Hitler.

"É uma história incrível e tão bem escrita", resume Marion Cotillard, que vive Solange, amiga de Lee, encantada pela vibração que Kate Winslet imprimiu às filmagens. Para viver a protagonista, a atriz até aprendeu a fotografar com uma máquina igual e, diz o filho de Lee, **"é muito parecida: não deixa pedra por virar"**. ■



"Lee queria revelar as verdades, às vezes com grande custo pessoal e emocional", refere Kate Winslet



A IMAGEM SIMBÓLICA

Uma das mais famosas fotografias do pós-guerra é a da fotógrafa a tomar banho em casa de Hitler. **"Sabia que tínhamos de ter a imagem durante o filme. É icónica",** considera Kate Winslet. Para recriá-la, num apartamento semelhante ao do ditador, construiram uma que é a réplica ao pormenor. Na manhã em que foi feita esta imagem, Lee e David, que a fotografou, tinham estado num campo de concentração a fotografar a libertação dos detidos. E lavaram o pó de Dachau na banheira do ditador enquanto Hitler e a amante Eva Braun se suicidavam.

Horóscopo por Paulo Cardoso

de 25 de setembro a 1 de outubro de 2024



51 anos é a idade que a atriz de "A Promessa" **Sofia Alves** celebra a 25 de setembro

CARNEIRO
21 de março a 20 de abril

AMOR: Não se deixe absorver por imagens do passado que causem melancolia. **TRABALHO:** Fase marcada por uma alguma sensibilidade. **BEM-ESTAR:** Momento propício para refletir sobre os seus relacionamentos.

LEÃO
23 de julho a 23 de agosto

AMOR: Uma figura feminina da sua família ou dos seus conhecimentos poderá vir a ganhar maior importância. **TRABALHO:** Demonstre profissionalismo. **BEM-ESTAR:** Capacidade para aproveitar as oportunidades.

SAGITÁRIO
23 de novembro a 20 de dezembro

AMOR: A área da vida que lhe poderá trazer algum contratempo pode ser a dos relacionamentos. **TRABALHO:** Poderá entrar em tensão com colegas. **BEM-ESTAR:** É importante passar tempo com os amigos. Evite isolar-se!

TOURO
21 de abril a 20 de maio

AMOR: Crie oportunidades para conhecer pessoas do sexo oposto. **TRABALHO:** Evite dispersar-se ao tentar iniciar novas ações no plano profissional. **BEM-ESTAR:** Não terá o mundo a seus pés. Esforce-se mais.

VIRGEM
24 de agosto a 23 de setembro

AMOR: Viverá uma fase de maior flexibilidade. **TRABALHO:** Poderá interessar-se por atividades que envolvam amigos chegados. **BEM-ESTAR:** A sua segurança financeira assumirá maior importância.

CAPRICÓRNIO
21 de dezembro a 20 de janeiro

AMOR: Pode surgir uma ideia nova ou uma coincidência. **TRABALHO:** Aproveite para resolver um assunto relacionado com superiores ou empregados. **BEM-ESTAR:** Necessidade de aventurar-se e sair do seu "território".

GÉMEOS
21 de maio a 21 de junho

AMOR: A fantasia volta a ocupar-lhe o pensamento. Não voe demasiado alto. **TRABALHO:** Alguma fragilidade acentuará o lado possessivo. **BEM-ESTAR:** Possuirá nesta fase um elevado magnetismo pessoal.

BALANÇA
24 de setembro a 23 de outubro

AMOR: A semana traz maior harmonia nos relacionamentos familiares. **TRABALHO:** Um balanço ou um projeto futuro estão na ordem do dia. **BEM-ESTAR:** Alimentação saudável e sol farão maravilhas. Aproveite!

AQUÁRIO
21 de janeiro a 19 de fevereiro

AMOR: Esta não é propriamente a melhor altura para tomar decisões. **TRABALHO:** Período para refazer um plano no que diz respeito às suas ambições. **BEM-ESTAR:** A assertividade é o seu ponto forte nestes dias.

CARANGUEJO
22 de junho a 22 de julho

AMOR: Inspiração artística superior à normal, o que pode manifestar-se através de um trabalho criativo. **TRABALHO:** Poderá sentir algumas inquietações normais. **BEM-ESTAR:** Procure extravasar experiências e emoções.

ESCORPIÃO
24 de outubro a 22 de novembro

AMOR: Os astros poderão trazer grandes benefícios no campo amoroso. **TRABALHO:** Exponha pontos de vista interessantes. **BEM-ESTAR:** Poderá sentir alguma sensação de incompreensão. Relaxe!

PEIXES
20 de fevereiro a 20 de março

AMOR: Durante esta fase irá viver momentos mais apaixonados. **TRABALHO:** Defenda os seus pontos de vista com vigor e paixão. **BEM-ESTAR:** Tendência para criar disputas inúteis ou tomar atitudes mais apressadas.



PASSATEMPOS

DESTACÁVEL DA TvMAIS nº 1654

SUDOKU MINI

Preencha as casas vazias com algarismos de 1 a 6 de forma a que o mesmo número não se repita em cada linha, coluna e quadrado.

1	5				
		3			
	3		6		
	4			3	
					1
4			5		

Grau de dificuldade: MÉDIO

3				6	
	6				
		5	4	3	
				2	
2	3				1

Grau de dificuldade: MÉDIO

				2	
		1			4
5			4		3
	6				
1				4	5

Grau de dificuldade: MÉDIO

PALAVRAS CRUZADAS

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1											
2					■						
3						■				■	
4							■		■		
5								■			
6	■										■
7				■							
8			■		■						
9		■				■					
10							■				
11											

HORIZONTAIS

1 – Estabelecimentos onde se lava a roupa. 2 – Fazem subir por meio de cordas. Linha curva fechada, produzida pela secção que um plano oblíquo ao eixo fez num cone reto.
3 – Custo, preço. Escudos (Abrev.).
4 – O m. q. amarar. Porco (Prov.).
5 – Penses. Entregou.
6 – Subjugarem. 7 – Pagar, oferecer uma quantia em dinheiro. Qualidade do que é maciço. 8 – Usado (Abrev.). Nome vulgar do diapasão.
9 – Possuo conhecimentos. Sucedâneo do iodofórmio.
10 – Progrida. Juízo, tino.
11 – Que guardam silêncio.

VERTICAIS

1 – Limpem. Severas, rijas. 2 – Ruas orladas de árvores. Sexto. 3 – Soldado de engenharia empregado na construção de valas. Composto resultante da substituição de um metal pelo hidrogénio básico dos ácidos (Quím.).
4 – Designação de três variedades de pera. Fator de transmissão de carateres hereditários constituindo uma unidade independente.
5 – O m. q. quilate. Instituto de Conservação da Natureza (Sigla). 6 – Faça doação. Relativo aos rins. Era Cristã (Abrev.). 7 – Levante voo. Arrancai. 8 – Risada, riso. Que tem fendas, gretado.
9 – Abreviatura de Índice de Preços no Consumidor. Deliberais. 10 – Pessoa notável na sua especialidade (Fig.). Que infunde pavor.
11 – Enxugou. Cuidados, desvelos.

passatempos PUZ

SOPA DE LETRAS

Procure na grelha de letras, em todos os sentidos, exceto na diagonal, as palavras da lista abaixo publicada.

R	A	C	S	O	N	I	R	A	C	V	S	U	D	E	D
C	O	R	D	Ã	O	I	I	C	I	T	S	O	D	S	B
J	I	I	U	C	F	O	C	S	A	S	R	I	X	S	A
E	C	S	A	I	E	E	E	A	A	S	E	B	I	B	O
A	O	T	E	C	X	E	A	I	S	E	A	I	O	A	A
A	O	A	S	G	C	A	A	S	E	E	G	D	C	I	Z
A	T	L	A	C	O	O	R	G	F	D	N	C	S	I	C
M	S	E	A	E	S	A	C	C	A	S	A	F	A	A	L
A	A	S	C	O	F	R	I	B	C	A	R	C	R	M	A
E	S	T	O	L	I	A	I	A	D	L	E	G	A	R	A
E	O	O	E	E	E	A	I	C	A	G	R	T	R	S	I
I	C	E	V	I	S	E	C	E	E	E	O	F	R	S	S
S	S	R	T	R	R	I	V	J	N	M	T	S	A	R	R
N	A	R	U	O	R	O	A	S	O	A	I	C	N	E	A
R	R	E	E	S	A	I	A	I	N	J	C	C	C	A	T
A	F	E	N	A	O	D	E	D	A	D	A	S	A	I	L
A	A	S	B	R	S	O	R	A	C	A	I	D	E	L	S
O	E	I	S	O	R	C	X	J	B	E	C	M	E	M	A
S	A	J	S	A	T	E	S	U	U	R	E	X	E	V	N
L	D	A	O	C	J	U	R	I	S	T	A	E	T	E	I
O	S	U	I	D	B	I	R	Z	G	E	L	I	A	S	B
O	A	R	L	T	O	I	I	A	E	Ã	A	T	S	A	A
R	O	L	E	A	U	E	A	R	A	A	C	A	O	A	C
I	E	E	V	L	L	V	X	I	O	I	A	I	S	A	E
E	L	C	E	E	A	E	O	R	E	F	R	C	E	E	S
I	L	G	D	C	L	R	E	L	S	R	O	T	V	A	Ã
M	A	B	A	T	L	S	A	A	O	N	S	S	A	A	C
A	Z	B	S	D	O	A	C	R	E	U	Ã	A	A	C	R

ÁCAROS
AJUÍZA
ALGEMA
AMIEIRO
ARRANCA
BIBES
CABINA
CAFÉS
CÂNONE
CORDÃO
CRISTAL
DEDADAS
ERÓTICA
EXCETO
FRASCOS
JURISTA
LEGARA
LESTO
LEVEDA
OLEIROS

SUDOKU COLORIDO

Preencha as casas vazias com algarismos de 1 a 9 de forma a que o mesmo número não se repita em cada linha, coluna e quadrado.

			1					
1	5		6	3				
		2				7		
	6			5	8			
							3	
5				2			6	1
3		9		7	1			
2	1							
		8	9					

Grau de dificuldade: FÁCIL

9				3		6		8
	7	2			4			
				9	7	2		
6					9			
7		3	6		1			
							9	
8								
2		1					8	4
	4						1	

Grau de dificuldade: MÉDIO

	7	3						
9		2		7				
			1					6
	5			1				2
	2		6					
4			2			9		
	1		7	6			2	
5				9			4	
								5

Grau de dificuldade: DIFÍCIL

cozinha TRADICIONAL PORTUGUESA

COORDENAÇÃO: SANDRA CERQUEIRA



CREME de ervilhas

• 1 cebola • 1 dente de alho • azeite • 500 g de ervilhas • 1 curgete • 1 cubo de caldo de galinha • sal • pimenta

Pique a cebola e o alho e refogue-os em azeite numa panela. Quando estiverem bem dourados, junte 400 g de ervilhas (reserve as restantes) e a curgete partida, com alguma casca, em pedaços. **Junte** o caldo de galinha, cubra tudo com água, tempere a gosto e deixe cozinhar. No fim, triture, adicione ao creme as ervilhas que reservou e cozinhe mais 5 minutos. Se necessário, acrescente um pouco de água. **Sirva** o creme de ervilhas decorado com pimenta moída na hora e ervas frescas.



CALAMARES estufados

• 1 fio de azeite • 1 dente de alho • 1 cebola • 1 tomate maduro • 1 lata de polpa de tomate • 1 copo de vinho branco • sal e pimenta q.b. • 500 g de calamares descongelados

Num tacho, faça um refogado com um fio de azeite, o alho picado e a cebola. Quando a cebola começar a ficar transparente, adicione o tomate pelado cortado em cubos e a polpa de tomate. Junte o vinho branco e tempere com sal e pimenta. Assim que o molho começar a ferver, adicione os calamares e reduza o lume para o mínimo. Deixe cozinhar durante 30 minutos. Acompanhe com arroz branco ou puré de batata.

DICAS

• Pode substituir o vinho branco por cerveja. A quantidade é a mesma.

• Pode enriquecer as lulas estufadas com outros ingredientes: batatas e ervilhas são duas excelentes opções. Pode cozê-las juntamente com as lulas. Neste caso, convém adicionar um pouco mais de vinho branco ou água.

TAGLIATELLE com salmão

• 300 g de *tagliatelle* • 400 g de lombo de salmão • 2 dente de alho • 50 ml de azeite • 100 g de espinafres • sal • pimenta • natas (opcional)





Coza a massa em água temperada com sal, durante 7 minutos. **Escorra** e reserve. **Corte** o salmão em pedacinhos e tempere-os com um pouco de sal. **Pique** o alho e refogue-o no azeite, em lume brando. **Adicione** o salmão e deixe alourar. **Junte** os espinafres ao peixe. **Deixe** cozinhar durante 5 minutos e acrescente a massa cozida. **Envolva,** transfira para uma tigela e, antes de servir, regue com azeite e polvilhe com pimenta moída na hora. Se optar por usar as natas, junte-as a seguir aos espinafres e deixe apurar.

BACALHAU À BRÁS

• 1 cebola (com 100 g) • 2 dentes de alho • 4 c. (sopa) de azeite • 600 g bacalhau demolhado e desfiado • 200 g de batata-palha • 6 ovos • 50 g de azeitonas pretas

Numa frigideira larga, salteie a cebola às rodelas e os dentes de alho esmagados no azeite, em lume brando. **Acrescente** o bacalhau e envolva. A seguir, junte a batata-palha e misture bem. **Deixe** a batata amolecer um pouco. Numa tigela, bata ligeiramente os ovos com um garfo. **Acrescente** os ovos à mistura e envolva muito bem, até estar tudo ligado e os ovos estarem cozinhados. **Prove** e retifique os temperos se for necessário. **Sirva** o bacalhau, finalizando com as azeitonas. **Acompanhe** com uma salada.

PIZA BRANCA com alcachofra

• 1 embalagem de massa para piza • 100 g de molho de tomate • 150 g de queijo mozarela ralado • 100 g de queijo feta esmigalhado • 2 alcachofras em conserva • 1 punhado de folhas de manjericão • azeite a gosto • pimenta moída na hora

Aqueça o forno a 240 °C. **Unte** a forma com um pouco de azeite. **Estenda** a massa de piza e coloque a massa estendida. **Barre** a massa com o molho de tomate. **Polvilhe** com os queijos. **Lamine** as alcachofras e distribua os pedaços sobre a piza. Regue com um fio de azeite e tempere com pimenta. **Leve** ao forno por 20 minutos. **Adicione** as folhas de manjericão e volte a colocar no forno até a massa ficar com os extremos crocantes.



COSTELETAS de porco

• 4 costeletas de porco • sal • alho em pó • mistura de 4 pimentas • 1 c. (sopa) de manteiga • 2 dentes de alho picado • 1 folha de louro • sumo de limão

Tempere as costeletas de ambos os lados com sal, alho em pó e pimenta moída na altura. **Grelhe** a carne a gosto. Numa frigideira, leve ao lume a manteiga e deixe aquecer, junte a folha de louro e os alhos picados. **Deixe** aquecer bem e regue as costeletas com o molho. **Acompanhe** com espargos grelhados e tomate cereja temperado com molho *pesto*.



EMPANADA GALEGA

Para a massa: 250 ml de água morna • 5 g de fermento biológico seco • 1 c. (sopa) de sal • 45 g de azeite • 420 g de farinha de trigo • 1 ovo para pincelar
Para o recheio: 45 ml de azeite • 1 chouriço picado em cubos pequenos • 1 cebola grande picada • ½ pimento vermelho picado • 300 g de carne picada • 1 dente de alho picado • 5 tomates picados sem casca e sem sementes • sal a gosto • 5 g de açúcar • salsa a gosto



Faça a massa. **Dissolva** o fermento na água morna. **Acrescente** o sal e o azeite. Na batedeira com o gancho misture todos os ingredientes, até obter uma massa homogénea. **Forme** uma bola e coloque numa taça com farinha polvilhada para descansar. **Tape** e deixe à temperatura ambiente, por 1 h ou até dobrar de volume. **Prepare** o recheio. **Frite** o chouriço no azeite por alguns minutos para soltar gordura e aroma. **Acrescente** a cebola e os pimentos e refogue. **Acrescente** a carne e frite. **Ajuste** o sal, adicione o açúcar. Acrescente o alho e o tomate e refogue por mais alguns minutos. **Deixe** arrefecer antes de rechear a empanada. Entretanto volte à massa. **Divida-a** em duas. **Abra** uma das massas em 0,5 cm de espessura com rolo numa bancada enfarinhada. **Forre** uma assadeira redonda (para facilitar, pode ser sem buraco) com a massa estendida e espalhe o recheio sobre ela. **Estenda** a outra metade da massa e feche a empanada. **Retire** o excesso de massa e junte as duas partes pelas extremidades, pressionando com os dedos para selar. **Decore** a empanada com as aparas de massa e pincele 1 ovo batido. **Leve** ao forno preaquecido a 170 °C por 20 minutos ou até dourar. **Polvilhe** com salsa e sirva.

Previsão dos SIGNOS para o mês de OUTUBRO



por MARIA HELENA

Querido, leitor
Em outubro a natureza cobre-se de tons dourados e lembra-nos que é preciso deixar a vida amadurecer, os planos ganharem raízes e esperar pelo momento certo para agir conforme nos dita o coração. Temos ainda um poderoso eclipse este mês, que pode trazer revelações surpreendentes. Em outubro, sinta-se grato pela sua vida!

Maria Helena

Carta do mês
CAVALEIRO DE ESPADAS



CARNEIRO
21 de março a 20 de abril

Carta do mês: Cavaleiro de Espadas, que significa guerreiro, cuidado.

Números da sorte: 1, 12, 15, 29, 37, 38

Amor e família
Tenderá a dedicar uma maior atenção à sua vida afetiva, procurando satisfazer as suas necessidades através de vivências mais ricas e de uma relação mais profunda com o seu par. Pode ser mais doce do que é habitual ou estar especialmente carinhoso e romântico durante este mês, já que os aspetos práticos da relação e a necessidade constante de ação cedem agora lugar à busca por conexões espiritualmente mais significativas e à partilha de emoções mais intensas.

Saúde e bem-estar
Está mais vulnerável a sofrer indisposições e mudanças súbitas que afetam o seu bem-estar geral, incidindo especialmente sobre a cabeça e o estômago. Se tende a ter perturbações gástricas, procure redobrar os cuidados para evitar complicações. Beneficiará bastante com a prática regular de atividades que contribuam para manter o seu equilíbrio.

Trabalho e dinheiro
Seja menos impulsivo no campo financeiro, pois pode ver-se a braços com despesas inesperadas ou com contas que excedem os seus cálculos. Oiça a sua intuição e siga aquilo que a sua sensibilidade lhe apontar como sendo o caminho mais certo. Nem sempre poderá deixar-se levar apenas pela razão – a sua faceta mais emocional está em destaque e pode ser uma boa aliada na conquista de metas profissionais.

Como se comporta o animal de estimação deste signo
Os animais de estimação do signo Carneiro são muito brincalhões e alegres, sendo muito enérgicos por natureza. Mantêm a jovialidade e estão sempre a postos para novas brincadeiras. Se tem um animal de estimação deste signo, tenha em atenção que ele necessita de estímulos constantes e que não gosta de estar parado.

Pode beneficiar com o cristal HEMATITE



Aconselha-se que tenha consigo um cristal hematite, que proporciona equilíbrio emocional e aumenta a força de vontade e a dedicação nas tarefas a executar.

Carneiro e os outros signos
Carneiro. Nem sempre chegarão a acordo durante este mês.
Touro. A nível profissional, o entendimento entre eles está assegurado.
Gémeos. O clima de romance entre eles será evidente para todos os que estão à sua volta.
Caranguejo. Poderá surgir uma estranha atração, que levará a uma paixão passageira, mas muito intensa.
Leão. A cumplicidade que conseguem alcançar ajuda a manter esta relação e a fazê-la superar qualquer obstáculo.
Virgem. Embora sejam muito diferentes, têm possibilidade de conseguir alguma harmonia profissional.
Balança. São signos opostos, o que por vezes dificulta a união e o entendimento entre eles.
Escorpião. Embora a atração física seja muito forte, este mês as discussões suceder-se-ão e serão acesas.
Sagitário. Têm uma forte empatia, pois são muito parecidos, o que contribui para o sucesso desta relação.
Capricórnio. O relacionamento deles é caracterizado pela frieza e dificilmente vai além da cordialidade.
Aquário. Aquário alimenta a necessidade de aventura e emoção de que Carneiro tanto precisa.
Peixes. São demasiado diferentes para que possa haver qualquer química entre eles.

Carta do mês
CAVALEIRO DE COPAS



TOURO
21 de abril a 20 de maio

Carta do mês: Cavaleiro de Copas, que o aconselha a avaliar bem as opções que tem ao seu dispor para que possa encontrar aquela que for mais vantajosa para si.

Números da sorte: 2, 14, 19, 26, 39, 44

Amor e família
A sua maneira de ser pode ter sofrido profundas mudanças nos últimos tempos e, em outubro, voltará a ser posto à prova, tendo de adotar uma postura mais flexível e disponível para se adaptar às situações com que é confrontado.

Saúde e bem-estar
Pode haver uma oscilação particularmente acentuada no que diz respeito à sua energia, já que tão depressa estará imparável e cheio de dinamismo como, sem motivo aparente, pode cair na total indolência e não ter qualquer motivação para fazer seja o que for.

Trabalho e dinheiro
Este período será bastante proveitoso e ideal para dinamizar a sua carreira. Se gostava de trabalhar por conta própria

ou avançar com um projeto pessoal, pode encarar essa possibilidade de forma mais séria a partir desta altura.

Como se comporta o animal de estimação deste signo

O animal de estimação do signo Touro é por natureza tranquilo e pacato, gosta de rotinas e de estabilidade. Muito exigente no que respeita à sua comidinha, é adepto da disciplina e da ordem no quotidiano, por isso evite fazer alterações na sua dieta alimentar ou mudar as suas coisas de sítio. É muito dedicado e fiel ao seu dono, e se for preciso dará a sua própria vida por ele.

Pode beneficiar com o cristal ÁGATA AZUL



Seja realista, procure manter os pés bem assentes na terra. O cristal ágata azul é utilizado para tratar problemas emocionais, pois ajuda a recuperar a paz interior e a encontrar o sossego e a calma. Ajuda a restituir a harmonia e a tranquilidade em ambientes conflituosos e hostis.

Caranguejo e os outros signos

Carneiro. Esta relação fará com que se soltem faíscas onde se encontrarem, pois a atração mútua estará muito acentuada.
Touro. A teimosia de ambos pode criar um certo impasse neste relacionamento.
Gémeos. Embora sejam pessoas muito diferentes, a ligeireza de Gémeos ajudará Touro a aproveitar melhor a vida.
Caranguejo. A doçura de Caranguejo derrete o coração de Touro, que mostra a sua faceta mais carinhosa.
Leão. A luta pelo poder torna-se um desafio constante que têm de ultrapassar.
Virgem. São ambos muito discretos e ambicionam uma estabilidade que podem alcançar juntos.
Balança. A sensibilidade e o sentido estético é um ponto em comum que poderá uni-los numa bonita relação.
Escorpião. A tensão sexual que existe sempre que estão juntos será notória.
Sagitário. Podem divertir-se muito na companhia um do outro, pois ambos sabem gozar a vida.
Capricórnio. Existirá um clima de tensão entre eles, o que poderá criar muitos conflitos.
Aquário. Apesar de terem estilos de vida muito diferentes, durante este mês viverão momentos de muita partilha.
Peixes. Uma vez que ambos são muito sensíveis e carinhosos poderão viver um romance cheio de cumplicidade e partilha.

Carta do mês
RAINHA DE PAUS





GÉMEOS
21 de maio a 21 de junho

Carta do Mês: Rainha de Paus, que anuncia uma fase em que o seu poder de decisão estará em destaque.

Números da sorte: 8, 12, 17, 20, 28, 32

Amor e família

Vénus dinamiza a sua vida amorosa a partir do dia 17, deixando-o mais ousado, romântico e sonhador. Se procura um novo amor, poderá encontrá-lo. Num relacionamento de longa data, estará em destaque a sexualidade, sentindo-se cúmplice do seu par e estando motivado para investir na relação a este nível. Será fácil expressar aquilo que sente, uma vez que está mais em contacto com as suas emoções, pondo um pouco de parte a sua maneira de ser por vezes demasiado focada na lógica e passando a agir mais de acordo com o que o seu coração lhe diz.

Saúde e bem-estar

Vigie os seus níveis de colesterol, que podem sofrer alterações.

Trabalho e dinheiro

Pondere delegar tarefas noutras pessoas e aliviar um pouco a carga de trabalho que recai sobre si.

Como se comporta o animal de estimação deste signo

O animal de estimação do signo Gémeos é muito comunicativo e, por isso, gosta que o dono converse e brinque muito com ele. O seu comportamento é o espelho da educação que recebe do dono, pois para este animal é muito importante que haja estímulos diários que o despertem para novas aprendizagens. Sendo curioso por natureza, aprende com muita facilidade todas as habilidades que lhe ensinam.

Pode beneficiar com o cristal JASPE



O cristal jaspe estabelece o equilíbrio entre o passado e o presente e promove a calma e a sensibilidade. Ajuda a transmitir coragem e reforça a força de vontade.

Gémeos e os outros signos

Carneiro. Terão uma natural facilidade de entendimento.
Touro. Sendo pessoas muito diferentes, existem arestas que precisarão de limar.
Gémeos. As conversas entre eles são sempre muito animadas.
Caranguejo. O sentimentalismo de Caranguejo deixa Gémeos à beira de um ataque de nervos.
Leão. Complementam-se na perfeição, são a animação de qualquer festa.
Virgem. Têm muitas discussões por assuntos insignificantes. Precisam de chegar a uma maior capacidade de tolerância mútua.
Balança. Esta relação tem tudo para ser perfeita, são parecidos e compreendem-se muito bem.
Escorpião. Existe uma forte atração entre eles, que levará a um relacionamento intenso e apaixonado.
Sagitário. Sabem instintivamente como agradar um ao outro.
Capricórnio. A teimosia de Capricórnio é incompreensível para a mente aberta de Gémeos.
Aquário. Estabelecem uma verdadeira amizade baseada na liberdade e na tolerância mútua.
Peixes. O carácter reservado de Peixes causa estranheza a Gémeos, que necessita de expressar verbalmente aquilo que sente.

Carta do mês
ÁS DE OUROS





CARANGUEJO
22 de junho a 22 de julho

Carta do mês: Ás de Ouros, que significa que terá proteção especial no setor financeiro, anunciando um período mais propenso à harmonia e à prosperidade.

Números da sorte: 8, 17, 21, 29, 38, 42

Amor e família

Estará muito sedutor e envolvente, pois Vénus incide sobre a sua vida amorosa e deixa-o predisposto para o romance e a partilha. Se não tem par, pode ter boas oportunidades para conhecer pessoas novas neste período.

Saúde e bem-estar

Use a inspiração para se dedicar a passatempos que estimulem a sua criatividade e que o ajudem a descontrair. Estará naturalmente inspirado para explorar

novos recursos e também para embelezar o seu lar, investindo mais no seu conforto.

Trabalho e dinheiro

Se esperava receber dinheiro que lhe devem ou como resultado de um investimento que fez, pode ter atrasos. Evite correr riscos e não aposte em negócios avultados. Espere por fevereiro do próximo ano, quando iniciará um período mais favorável.

Como se comporta o animal de estimação deste signo

Os animais de estimação de signo Caranguejo são muito apegados e dependentes do dono. Precisam de uma dose extra de mimos e demonstrações de afeto, e ficam profundamente magoados se o dono levanta a voz ou os repreende. Tenha sempre muito cuidado quando lida com um animal deste signo: por ser tão sensível fica facilmente magoado, tornando-se apático e cabisbaixo e isolando-se num canto nesses momentos. Gosta de ambientes tranquilos e adora viver e crescer em locais calmos, sem violência.

Pode beneficiar com o cristal OLHO-DE-TIGRE



Assuma compromissos sem medo e ganhe mais confiança em si mesmo com o cristal olho-de-tigre. Esta pedra contribui para o nosso bem-estar interior, ajudando-nos a conseguir uma maior valorização de nós próprios.

Caranguejo e os outros signos

Carneiro. Têm uma certa dificuldade em chegar a acordo, pois veem as situações sempre por prismas diferentes.
Touro. Esta relação assenta no carinho, no diálogo e na partilha de emoções.
Gémeos. Existe uma certa inconsistência nesta relação, que se caracteriza por muitos altos e baixos.
Caranguejo. Embora sejam parecidos, têm dificuldades de entendimento pois ambos esperam demasiado do outro.
Leão. Não têm boas possibilidades de harmonia a não ser que Caranguejo saiba respeitar o espaço e a liberdade de Leão.
Virgem. Virgem sabe exatamente aquilo de que Caranguejo precisa, dando-lhe o carinho e o conforto necessários para a relação resultar.
Balança. A frieza mútua dificilmente será ignorada.
Escorpião. Embora tenham a mesma inteligência intuitiva, nem sempre têm paciência para as necessidades emocionais um do outro.
Sagitário. Neste mês poderá iniciar-se uma boa amizade entre eles, mas não irá além disso.
Capricórnio. Apesar de Capricórnio ser frio e magoar Caranguejo sem querer, conseguem fazer as pazes e manter a harmonia.
Aquário. A inconstância de Aquário assusta Caranguejo, que nem se aproxima.
Peixes. Entendem-se como ninguém, é uma relação muito intensa e profunda.

Carta do mês
A TORRE



LEÃO
23 de julho a 23 de agosto

Carta do mês: A Torre, que adverte para a necessidade de firmar as suas crenças em bases sólidas, pois corre o risco de ter de começar de novo algo que lhe levou tempo a construir.

Números da sorte: 6, 15, 18, 28, 33, 47

Amor e família

Está mais voltado para a vida familiar, procurando corrigir os desequilíbrios que sente que perturbam o bom funcionamento e a harmonia da esfera doméstica. Procurará, de forma ativa, conciliar esforços e apelar à colaboração de todos para que haja união.

Saúde e bem-estar

É possível que o seu ritmo de vida intenso perturbe o seu descanso – poderá sofrer com insónias e perturbações de sono. Adquira uma disciplina diária que o ajude a ser mais consistente nas suas rotinas, como procurar deitar-se sempre por volta da mesma hora.

Trabalho e dinheiro

Dedique a devida atenção a tudo o que faz. Não queira atalhar caminho e correr para os resultados, pois tudo aquilo que é sólido e consistente precisa de ter tempo para se desenvolver.

Como se comporta o animal de estimação deste signo

O animal de estimação do signo Leão gosta de chamar a atenção de todos os que o rodeiam, pois ser o centro das atenções é o que mais deseja. Fará de tudo para que olhe para ele e lhe faça algumas festas. A sua educação requer muito carinho e elogios constantes, pois é através do reconhecimento e do estímulo constante que se desenvolve. É por natureza leal, sociável, enérgico, brincalhão e extremamente afetuoso.

Pode beneficiar com o cristal AVENTURINA



A aventurina é utilizada para proporcionar equilíbrio e para ajudar a resolver situações delicadas, pois este cristal transmite calma e serena o sistema nervoso.

Leão e os outros signos

Carneiro. Os egos fortes de ambos poderão entrar em conflito.
Touro. Podem trabalhar bem em equipa numa esfera profissional, mas na vida amorosa a relação é cheia de altos e baixos.
Gémeos. Esta relação tem muita química pois atraem-se um ao outro como um íman.
Caranguejo. Leão não tolera a excessiva sensibilidade de Caranguejo nem tem paciência para ouvir as suas lamúrias e queixumes.
Leão. Enquanto a relação durar será muito apaixonada e empolgante, mas a luta pelo poder pode afastá-los.
Virgem. O sentido prático de Virgem considera por vezes Leão demasiado fútil, deixando-o muito magoado.
Balança. É uma relação feliz, em que as gargalhadas são uma constante – além de excelentes amantes, sabem ser também bons amigos.
Escorpião. Neste mês haverá tréguas entre eles, pois chegarão à conclusão de que, na verdade, são muito parecidos.
Sagitário. Embora se deem bem, pode haver um excesso de orgulho de parte a parte e relutância em dar o braço a torcer em caso de discórdia.
Capricórnio. A frieza de Capricórnio deixa Leão tão aborrecido que opta por lhe virar as costas.
Aquário. A natureza alegre e descontraída de Aquário ajudará leão a desfrutar melhor da vida e a sentir-se preenchido com o dia a dia.
Peixes. Leão precisa de estímulo e Peixes não consegue alimentar a sua sede de aventuras.

Carta do mês
O SOL



VIRGEM
24 de agosto a 23 de setembro

Carta do mês: O Sol, que anuncia um período de glória e triunfo.

Números da sorte: 4, 9, 11, 19, 22, 35

Amor e família
Adote uma postura mais autoconfiante e não guarde só para si os seus receios. Nesta fase, a partilha de sentimentos e a troca de ideias serão cruciais para conseguir superar as dificuldades e reencontrar o equilíbrio de que precisa, tanto em casal, como a nível individual.

Saúde e bem-estar
Pode proceder a mudanças no seu estilo de vida e no seu lar, já que será capaz de organizar melhor o seu tempo e de rentabilizar os recursos que tem à mão.

Trabalho e dinheiro
A sua vida financeira está favorecida pela influência de Mercúrio, que vai ajudá-lo a descobrir novas formas de diversificar os seus rendimentos.

Como se comporta o animal de estimação deste signo
Os animais de estimação do signo Virgem percebem facilmente quando o seu dono não está bem. Se notam que este está triste, fazem de tudo para o alegrar, não desistindo enquanto não veem um sorriso aberto nos seus lábios. Este animal é muito sensível, embora não o demonstre facilmente, pois revela-se geralmente tranquilo e é bastante regrado. Para os animais deste signo a saúde, a higiene e a alimentação são de extrema importância

Pode beneficiar com o cristal LÁPIS-LAZÚLI



O cristal lápis-lazúli ajuda a afastar as energias negativas, desenvolve a intuição e permite fortalecer os sentimentos de amor e de amizade.

Virgem e os outros signos
Carneiro. Têm uma certa dificuldade em chegar a acordo: Virgem defende a prudência e Carneiro não tem tempo a perder.
Touro. Falam a mesma língua e procuram ambos o mesmo da vida, o que faz com que a relação flua com harmonia e de forma natural.
Gémeos. Têm muitas discussões. Virgem chama a atenção de Gémeos inúmeras vezes e este não tolera as suas críticas.
Caranguejo. Esta relação decorre de forma harmoniosa, pois completam-se um ao outro.
Leão. Embora não tenham muito em comum, dão-se bem e sabem respeitar-se mutuamente.
Virgem. As discussões entre eles são acesas, pois exigem muito um do outro.
Balança. Não tem uma grande afinidade, mas conseguem manter uma relação cordial e diplomática.
Escorpião. A química sexual incendeia os corações destes dois nativos, que conseguem dar-se perfeitamente também em tudo o resto.
Sagitário. Se Virgem se deixar levar pela impetuosidade de Sagitário este irá proporcionar-lhe momentos inolvidáveis.
Capricórnio. A racionalidade e a frieza com que tendem a analisar a relação que os une pode acabar por afastá-los.
Aquário. Nem sequer chegam a sentir--se atraídos um pelo outro, pois chocam mutuamente devido à postura contrária que têm na vida.
Peixes. Entendem-se muito bem e não criam conflitos desnecessários. É uma relação terna e afetuosa.

Carta do mês
7 DE OUROS



BALANÇA
24 de setembro a 23 de outubro

Carta do mês: 7 de Ouros, que significa que terá um mês cheio de atividade e trabalho, mas que pode dar-lhe boas recompensas.

Números da sorte: 6, 18, 24, 31, 42, 49

Amor e família
Confie no seu sexto sentido e esteja recetivo ao que a vida lhe mostra e ao que está a desenrolar-se à sua frente. Este mês pode ser muito bom em termos amorosos, se estiver preparado para investir numa relação duradoura. Poderá agora colher os benefícios de todos os esforços que fez no passado para melhorar o seu relacionamento. Procure, acima de tudo, dar mais de si e abrir o seu coração ao amor. Estão favorecidas as relações com nativos de Carneiro ou Leão, sendo mais difícil alcançar a harmonia com pessoas do signo Capricórnio.

Saúde e bem-estar
Aposte em atividades de lazer que o ajudem a relaxar não só o corpo, como também a mente. Prepare-se para várias mudanças no seu estilo de vida, que poderão influenciar a sua saúde. Poderá sentir alguma instabilidade, se achar que as situações fogem do seu controlo. Seja realista, procure manter os pés bem assentes na terra.

Trabalho e dinheiro
Pode haver um maior interesse da sua parte em dedicar-se a atividades que estejam relacionadas com a estética e o bem-estar. O seu apurado bom gosto e a sua sensibilidade serão trunfos a seu favor, que pode rentabilizar para dinamizar as suas competências e aumentar os seus rendimentos.

Como se comporta o animal de estimação deste signo
O animal de estimação Balança é simpático, afável e muito carinhoso. Gosta particularmente de companhia, pois lida mal com a solidão e não aprecia nada estar sozinho. Adapta-se com facilidade a qualquer espaço ou meio para brincar e viver, mas exige muito carinho e atenção por parte do seu dono. Se lhe dedicar algum do seu tempo será fácil ensinar-lhe tudo o que quiser, pois é muito esperto.

Pode beneficiar com o cristal QUARTZO VERDE



Procure ter uma mente sã em corpo são. Utilize o cristal quartzo verde para promover o seu bem-estar físico e emocional e, ao mesmo tempo, melhorar a comunicação e ter maior entendimento com quem o rodeia.

Balança e os outros signos
Carneiro. A fogosidade de Carneiro desperta a boa disposição de Balança, trazendo muita alegria à relação.
Touro. Descobrirão uma paixão comum pela música ou pela arte.
Gémeos. Têm uma natureza semelhante em muitas coisas. No dia a dia são bons amigos e na cama são amantes tórridos, mas muito divertidos.
Caranguejo. Esta relação tem dificuldades a médio e longo prazo, pois Balança não tolera o egocentrismo de Caranguejo.
Leão. Vivem uma grande aventura sempre que estão juntos. Sabem proporcionar um ao outro momentos de felicidade intensa.
Virgem. Esta relação pode acabar por se tornar fria.
Balança. São capazes de ser bons amigos e companheiros cúmplices, mas falta emoção no dia a dia a dois.
Escorpião. Embora se sintam mutuamente atraídos, acabam por entrar em conflito, pois Escorpião é muito possessivo e Balança nem sempre aceita que o prendam.
Sagitário. São capazes de se envolver em grandes aventuras juntos.
Capricórnio. As diferenças existentes entre eles podem tornar-se demasiado evidentes para poderem ser ignoradas.

Aquário. A facilidade com que exprimem as suas ideias e emoções fazem com que a harmonia entre eles esteja assegurada.
Peixes. Apesar de serem ambos muito sensíveis, o sentido prático de Balança não tem paciência para os devaneios de Peixes.



Carta do mês: 9 de Copas, que anuncia vitórias no campo afetivo.

Números da sorte: 3, 6, 10, 14, 19, 27

Amor e família
Haverá um maior amadurecimento interior: este surge da sua necessidade de encontrar um equilíbrio mais saudável entre aquilo de que precisa e aquilo que recebe.
Saúde e bem-estar
Descarregue a tensão acumulada através de atividades físicas adequadas à sua condição, mas que exijam que invista com energia e vigor. Desportos relacionados com as artes marciais, se puder praticá-los, irão trazer-lhe maiores benefícios, ajudando a acalmar a sua mente ao mesmo tempo que o seu corpo se liberta do excesso de stresse e agitação.
Trabalho e dinheiro
O Sol entra no seu signo no dia 22, ajudando-o a organizar as suas tarefas de forma a rentabilizar o seu tempo e a obter melhores resultados. Será mais fácil conseguir o apoio dos outros, já que o seu charme e os seus dotes de persuasão estão em evidência. O seu exemplo servirá de inspiração para quem o rodeia.
Como se comporta o animal de estimação deste signo
De temperamento um pouco imprevisível, o animal de estimação Escorpião não dá confiança à primeira vista a quem não conhece bem. Com o dono, contudo, é de uma dedicação sem limites, sendo capaz de fazer tudo para proteger quem ama. É também muito ciumento, dominante e possessivo, e espera sempre a mesma dedicação da parte do dono.
Pode beneficiar com o cristal CITRINO

Se não está a conseguir ter o rendimento que esperava, ou se quer ter mais harmonia a diversos níveis na sua vida, traga consigo um cristal citrino e verá como o equilíbrio e a estabilidade serão mais fáceis de conseguir.
Escorpião e os outros signos
Carneiro. É importante que aprendam a discutir os problemas para não originarem conflitos desnecessários.
Touro. Uma vez que são ambos muito carinhosos e sensíveis podem viver um romance de conto de fadas juntos.
Gémeos. Da união destes dois signos resulta uma troca de ideias fabulosa e muitas gargalhadas.
Caranguejo. A excessiva sensibilidade desta relação pode gerar alguns problemas ao longo do mês.
Leão. Haverá um braço-de-ferro entre eles para resolverem um assunto pendente.
Virgem. Escorpião transmite segurança a Virgem, que retribui de forma generosa e atenciosa.
Balança. Podem magoar-se um ao outro mesmo sem querer, pois ambos têm dificuldade em dizer o que verdadeiramente sentem.
Escorpião. Se souberem tirar partido das suas afinidades alcançarão juntos resultados surpreendentes.
Sagitário. Nem sempre conseguem chegar a acordo, e este mês o clima entre eles andará muito tenso.
Capricórnio. Ajudam-se mutuamente transmitindo um ao outro segurança e conforto.
Aquário. É importante manterem o respeito mútuo e não guardar rancor, conversando com honestidade sobre as diferenças entre eles.
Peixes. Estão ambos muito sensíveis e isso pode desencadear algumas cenas de choro de parte a parte.



Carta do mês: Ás de Copas, que anuncia uma fase intensa a nível amoroso, cheia de romance e partilha.

Números da sorte: 2, 10, 15, 23, 40, 44

Amor e família
Poderá estar mais retraído na expressão dos seus afetos, sentindo-se até desmotivado em relação à sua vida amorosa. Pode sofrer uma desilusão com alguém que lhe é próximo, o que irá obrigá-lo a reajustar as suas expectativas à realidade com que tem de lidar. Queime incenso de ylang-ylang, que estimula a autoconfiança e o poder de sedução. Um romance com um nativo de Balança atravessa uma fase de maior envolvimento e cumplicidade.
Saúde e bem-estar
Poderá ter de resolver problemas ligados a questões do dia a dia, tais como avarias nos aparelhos elétricos e a necessidade de fazer obras, por exemplo. Dedique algum do seu tempo livre à prática de meditação ou de um desporto suave que lhe permita relaxar.
Trabalho e dinheiro
A sua intuição poderá ajudá-lo, neste mês, a tomar uma importante decisão que irá afetar a sua vida profissional. Poderá até optar por um novo emprego ou arriscar fazer uma mudança. Não deixe que o seu otimismo o faça descurar aspetos importantes, preste a devida atenção a tudo aquilo que faz e, acima de tudo, não se envolva em discussões que não lhe dizem respeito.
Como se comporta o animal de estimação deste signo
O animal de estimação do signo Sagitário é muito alegre e bem-disposto, por isso adora passear com o seu dono e é um ótimo companheiro e amigo. Sendo um pouco rebelde, é muito inteligente e perspicaz, aprendendo com facilidade tudo aquilo que lhe ensinam. Interessa-se por tudo e por todos os que o rodeiam, sendo por natureza um explorador aventureiro.
Pode beneficiar com o cristal CORNALINA

Este mês em especial, o cristal cornalina pode ajudá-lo a desenvolver o intelecto e a coragem, incentivando-o a lutar por aquilo que mais deseja, assim como a exprimir as suas capacidades com autoconfiança.
Capricórnio e os outros signos
Carneiro. A união e o convívio entre os nativos destes dois signos serão muito intensos e divertidos.
Touro. Na vida em família ou no trabalho, devem pôr o orgulho de lado para superarem divergências.
Gémeos. Divertem-se bastante na companhia um do outro, mas a nível familiar as diferenças falam mais alto.
Caranguejo. Sagitário não terá paciência para as desculpas de Caranguejo e acabará por virar costas numa discussão.
Leão. Embora os egos de ambos

nem sempre permitam que se deem bem, este mês farão uma boa equipa.
Virgem. Estarão ambos muito concentrados na concretização dos seus objetivos, o que será proveitoso para ambas as partes.
Balança. A cumplicidade que existe entre eles será evidente pelos sorrisos estampados nos seus rostos.
Escorpião. Se não houver um esforço de compreensão mútua será difícil manter a harmonia.
Sagitário. Nem sempre conseguem chegar a acordo, e este mês o clima entre eles andará muito tenso.
Capricórnio. Devem ser mais complacentes e não terem medo de admitir quando erram para que a concórdia reine entre eles.
Aquário. Sentem-se compreendidos um pelo outro e podem fazer planos muito divertidos a dois, pois serão momentos inesquecíveis.
Peixes. Uma vez que Peixes se deixa comandar por Sagitário a relação entre eles não apresenta problemas.

Carta do mês
10 DE ESPADAS

CAPRICÓRNIO
21 de dezembro a 20 de janeiro

Carta do mês: 10 de Espadas, que alerta para algumas possíveis desilusões. Mantenha os pés bem assentes na terra.

Números da sorte: 4, 10, 24, 31, 39, 43

Amor e família
Se a sua vida afetiva enfrentou desafios e problemas no mês anterior, algumas das situações que causam maior atrito em casal podem surgir agora novamente no dia a dia a dois, pois precisam de ser resolvidas definitivamente, mesmo que a solução passe por tomar a decisão de não voltar a permitir que elas interfiram na vossa relação. Deixe o passado onde ele pertence.

Saúde e bem-estar
Organize melhor a sua agenda e saiba reservar algum tempo para o lazer. O risco de desgaste é maior nesta fase, já que estará muito ocupado. Se não repousar o suficiente e se deixar vencer pelas preocupações, poderá sentir tonturas e dores de cabeça. Deve ser mais calmo nas suas atitudes e evitar enervar-se. Aproveite os tempos livres para descontrair, mas não faça programas muito agitados.

Trabalho e dinheiro
A facilidade com que assume a liderança nos projetos em que se envolve será apreciada pelos seus superiores. Pode receber uma proposta aliciante, pense bem antes de aceitar. Pode ser necessário trabalhar mais a sua relação profissional com os outros, ou, por outro lado, pode ser solicitado para desempenhar novas funções. Se deseja abrir as portas que até agora foram fechadas, aprenda a superar a sua timidez ao lidar com as pessoas que o rodeiam.

Como se comporta o animal de estimação deste signo
O animal de estimação Capricórnio é bastante orgulhoso e sabe sempre a melhor forma de levar o seu dono a fazer tudo aquilo que ele quer. Gosta de espaços amplos onde possa expandir-se livremente, aprecia o requinte e a organização do seu espaço. Tem um porte distinto e elegante e geralmente é bem-comportado, gostando muito de ser elogiado e reconhecido pelo seu comportamento exemplar.

Pode beneficiar com o cristal PEDRA-DO-SOL



Este mês em especial, o cristal pedra-do-sol pode ajudá-lo a desenvolver o ânimo e a coragem, incentivando-o a lutar por aquilo que mais deseja, assim como a exprimir as suas capacidades com autoconfiança.

Capricórnio e os outros signos
Carneiro. O clima de tensão no ar será demasiado evidente para que continuem a adiar o confronto.
Touro. Estão em total harmonia e sentem-se completamente compreendidos um pelo outro, apoiando-se mutuamente.
Gémeos. Evitem entrar em choque quando têm opiniões diferentes. Já sabem que têm maneiras de ser completamente opostas, por isso aprendam a tirar partido das diferenças.
Caranguejo. Combinam bem um com o outro. Tanto em família como no trabalho, fazem uma parceria bastante sólida.
Leão. Não são os melhores amigos do mundo, mas em outubro conseguirão chegar a consenso e trabalhar juntos em harmonia.
Virgem. Confiam plenamente um no outro e o estabelecem uma união muito sólida e constante, embora por vezes lhe falte emoção e entusiasmo.
Balança. A curiosidade intelectual de ambos é um ponto de interesse que os pode levar ao cinema juntos.
Escorpião. Vivem com entrega a paixão e ajudam-se mutuamente. Escorpião faz com que Capricórnio se liberte de tabus e este, por sua vez, sossega a mente inquieta do Escorpião.
Sagitário. As discussões serão constantes enquanto não aprenderem a tolerar os defeitos um do outro.
Capricórnio. Existe uma forte atração entre eles, mas, por vezes, a teimosia mútua gera um afastamento doloroso.
Aquário. Não têm muito a ver um com o outro, mas por vezes conseguem unir esforços, principalmente quando se trata de ajudar o próximo.
Peixes. Estão ambos em perfeita sintonia e, se tiverem essa possibilidade, viverão um tórrido romance, sem quererem saber de mais nada.

Carta do mês
A LUA

AQUÁRIO
21 de janeiro a 19 de fevereiro

Carta do mês: A Lua, que adverte para não se deixar arrastar por ilusões. Espere que o tempo lhe mostre aquilo com que pode realmente contar.

Números da sorte: 8, 11, 16, 23, 27, 48

Amor e família
Sentir-se-á mais liberto na expressão de afetos, mais disponível para dar e receber amor e mais seguro em relação ao que procura e ao que deseja manter na sua vida. Durante este mês sentirá, no domínio sentimental, uma certa rebeldia relativamente a compromissos, ou uma grande pressão para corresponder às expectativas dos outros. É um período de responsabilização e em que poderá definir novos objetivos para a sua vida sentimental. Estará mais compatível com nativos de signo Gémeos ou Leão. Com Touro pode entrar em conflito facilmente, por isso evite ser impulsivo.

Saúde e bem-estar
Estabeleça um plano diário que lhe permita conseguir ter algum tempo só para descontrair. O seu equilíbrio emocional será uma conquista: quanto mais estável conseguir estar no dia a dia, melhor se sentirá. Preste também mais atenção à saúde dos seus familiares, principalmente à das pessoas mais idosas, que poderão precisar do seu cuidado.

Trabalho e dinheiro
Vénus favorece a sua vida profissional e ajuda-o a diversificar a sua rede de influência, pondo-o em contacto com novas pessoas e enfatizando os seus dotes de comunicador. Se puder canalizar a sua criatividade para algum trabalho artístico, este será favorecido. Se a sua profissão exige uma grande dose de realismo e objetividade, deverá redobrar o cuidado e a atenção, pois o seu idealismo e tendência para o sonho estarão exacerbados, o que pode afetar a sua análise das situações.

Como se comporta o animal de estimação deste signo
O animal de estimação Aquário é muito aventureiro, destemido e curioso. Adora conhecer novos lugares e pessoas. Gosta muito de ser elogiado e acarinhado, por isso faça-lhe festas, mas não o prenda no seu colo nem o sufoque com mimos, pois ele não aprecia nada sentir-se preso, A melhor forma de demonstrar afeto a um animal de estimação deste signo é respeitando a sua liberdade e o seu espaço.

Pode beneficiar com o cristal QUARTZO TRANSPARENTE



O quartzo transparente ajuda a limpar a aura, a atrair a sorte e a trazer novo alento à vida. Este cristal ajuda a aceitar melhor as responsabilidades do dia a dia, a ter maior abertura para novos desafios, além de melhorar a capacidade de concentração e estimular a autoconfiança.

Aquário e os outros signos
Carneiro. Começam por se provocar um ao outro, mas podem acabar envolvidos numa paixão tórrida e muito intensa.
Touro. Touro possui uma mente demasiado convencional para a necessidade de liberdade de Aquário, o que pode gerar conflitos entre eles.
Gémeos. São ambos pessoas alegres, extrovertidas e comunicativas, o que os aproxima e faz com que desenvolvam uma amizade sincera e duradoura.
Caranguejo. Não têm pontos em comum que os aproximem, acabam por ser frios um para com o outro.
Leão. A frontalidade de Aquário surpreenderá Leão, mas, ainda assim, conseguem estabelecer uma relação de respeito mútuo.
Virgem. São pessoas com personalidades quase opostas, o que faz com que o entendimento entre eles seja difícil de alcançar... e de manter.
Balança. Têm uma maneira de ser muito comunicativa e dinâmica, são bons amigos e juntos viverão aventuras alucinantes.
Escorpião. As discussões entre eles serão acesas e suceder-se-ão com grande frequência, pois são ambos muito exigentes e gostam de ver todas as situações esclarecidas.
Sagitário. O Sagitário admira a rebeldia e carisma de Aquário. Este, por sua vez, gosta do dinamismo e altruísmo de Sagitário.
Capricórnio. Para que consigam ter uma relação têm de fazer muitos esforços a fim de lidarem com diferenças tão significativas.
Aquário. A nível sexual terão uma relação muito apaixonada e calorosa. É preciso ter atenção ao facto de ambos serem propensos a infidelidades.
Peixes. Amor e carinho não faltarão a este relacionamento. Peixes cuidará de Aquário com muitos mimos e este irá protegê-lo.



Carta do mês: **4 de Ouros,** que anuncia uma boa fase para desenvolver projetos.

Números da sorte: **5, 16, 20, 30, 35, 41**

Amor e família
Algumas situações podem confrontá-lo com informações que não esperava, afetando a maneira como vive os relacionamentos. Pode tomar a decisão de casar-se, por exemplo, e, se está só, poderá apaixonar-se.

Saúde e bem-estar
Aproveite este período para se dedicar ao estudo de assuntos relacionados com a espiritualidade. Aprofunde os seus conhecimentos em áreas ligadas ao esoterismo e procure compreender melhor aquilo que o deixa desanimado para que, ao identificar as causas para a sua falta de ânimo, possa combatê-la.

Trabalho e dinheiro
Se deseja mudar de área ou se procura emprego, conseguirá ter uma maior capacidade de visão em relação às situações, e isso irá pô-lo numa posição mais favorável para alcançar os resultados que pretende.

Como se comporta o animal de estimação deste signo
Os animais de estimação do signo Peixes são muito sensíveis, carinhosos e intuitivos. Ambientes calmos e tranquilos são os que mais lhes agradam. Tal como nos outros signos do elemento água (Caranguejo e Escorpião), o animal Peixes é muito intuitivo e pode ter uma forte capacidade de perceber os estados de espírito do seu dono e de pressentir quando este precisa de si. Evite acordá-lo de repente a meio da sesta, pois fica bastante irritado.

Pode beneficiar com o cristal AMETISTA



Melhore o ambiente familiar tendo no seu lar um cristal ametista. Colocado num determinado local da casa, esta pedra proporciona um ambiente calmo e elimina as tensões entre os seus habitantes, promovendo o entendimento e a concórdia.

Peixes e os outros signos
Carneiro. Para terem uma relação feliz precisam de ter uma vida social agitada, pois o contacto com os amigos é muito importante (e uma das formas de quebrar a rotina).
Touro. Sentem muito respeito e admiração um pelo outro, e na cama entendem-se na perfeição.
Gémeos. Gémeos gosta de desafios e Peixes desperta a sua atenção porque é misterioso.
Caranguejo. O desejo de construir uma família estável é um fator de aproximação bastante forte.
Leão. Paixão, vitalidade e entusiasmo não faltam a esta relação. Poderão surgir choques entre as suas fortes personalidades.
Virgem. Virgem gosta da afetividade que Peixes transmite, pois dá-lhe alguma segurança.
Balança. A instabilidade de ambos pode provocar alguns conflitos, especialmente nos momentos de isolamento de Peixes, os quais Balança não compreende.
Escorpião. Pode ser uma relação muito divertida, calorosa, dinâmica e duradoura.
Sagitário. Ambos vivem a vida e o amor com muita intensidade e com agitação. Gostam de aventuras e de saborear os prazeres da vida.
Capricórnio. Possuem as mesmas ambições profissionais e materiais. Com a inteligência de ambos, terão oportunidade de atingir mais facilmente o sucesso.
Aquário. Uma relação entre eles será uma verdadeira aventura: viverão sempre de forma emocionante, sem lugar para a monotonia.
Peixes. Sentirão uma forte atração um pelo outro e o seu amor será intenso e caloroso.

LASANHA de carne

• 1 dl de azeite • 5 dentes de alho • 1 cebola • 1/4 de chouriço de carne ou algumas fatias de bacon • 800 g de carne de vaca picada • 1 cenoura grande • 1 lata de cogumelos • sal • piripíri • 1 dl de vinho branco • 300 ml de polpa de tomate • 1,5 dl de natas • 500 ml de molho bechamel • 12 folhas de lasanha • 1 embalagem de queijo mozarela ralado • 1 tomate em rodelas

Faça um ligeiro refogado com o azeite, o alho, a cebola e o chouriço, tudo picado. **Misture a** carne, a cenoura ralada e de seguida os cogumelos. **Tempere** com sal e piripíri. **Regue** com o vinho branco. **Deixe** apurar cerca de 20 minutos. **Junte** a polpa de tomate e ferva mais um pouco. **Acrescente** as natas e apure por mais 10 minutos. **Retifique** os temperos. Por fim, monte as camadas da lasanha: coloque um pouco de molho bechamel para forrar o fundo da travessa e cubra com as folhas de lasanha. **Disponha** o preparado de carne, Por cima da carne verta mais molho bechamel, repetindo as camadas de ingredientes. A última camada deverá ser de molho bechamel polvilhado com queijo ralado. **Disponha** as rodelas de tomate para decorar e leve ao forno, preaquecido a 180 oC, cerca de 45 minutos, a gratinar. **Retire** do forno e sirva 15 minutos depois polvilhado com orégãos secos.



CARNE DE PORCO à alentejana

• 800 g de carne de porco aos cubos • 3 dentes de alho picados • 1 folha de louro • 1 c. (sopa) de massa de pimentão • 2,5 dl de vinho branco • sal • 1 dl de azeite • 500 g de amêijoas frescas •2 c. (sopa) de coentros • 500 g de batatas

Numa taça, tempere a carne com os alhos, o louro, a massa de pimentão, sal e o vinho branco. **Deixe** marinar durante uma hora. **Coloque** as amêijoas em água com 1 c. (chá) de sal durante uma hora, para perderem a areia, lavando-as bem de seguida em água corrente. Numa frigideira, coloque o azeite a aquecer. Quando estiver quente, frite a carne, mexendo de vez em quando até alourar. **Junte** o líquido da marinada e deixe ferver. **Acrescente** as amêijoas, mexa e tape a frigideira, para que as conchas abram, durante 2 minutos. **Sirva** com os coentros picados e acompanhado de batatas fritas aos cubos.





BOLO DE CARACÓIS de canela

Massa: 700 g de farinha • 150 g de margarina derretida e arrefecida • 100 g de açúcar • 2 ovos • 200 ml de leite • 1 c. (chá) de essência de baunilha • 1 c. (chá) de fermento em pó • 1 pitada de sal **Recheio:** 100 g de manteiga derretida • 100 g de açúcar mascavado • 50 g de canela em pó • ovo batido para pincelar • açúcar em pó para polvilhar

Coloque os ingredientes indicados para a massa numa tigela, amasse-os até ficarem bem misturados e deixe repousar um pouco. De seguida estenda a massa com o rolo. **Pincele** a massa com os 100 g de margarina derretida e depois polvilhe-a com metade do açúcar e da canela. **Enrole** como se fosse para uma torta**. Corte** o rolo em rodelinhas e disponha-as numa forma redonda sem buraco, previamente untada e enfarinhada. **Deixe** levedar por cerca de 30 minutos. **Pincele** com ovo batido e leve ao forno, preaquecido a 180 ºC, cerca de 20 a 30 minutos. **Deixe** arrefecer e polvilhe com açúcar em pó.



PAPAS DE AVEIA com maçã caramelizada

• 7 c. (sopa) flocos de aveia • 1 c. (sopa) de açúcar de coco • 1 pau de canela • 250 ml de leite • 1/3 de vagem de baunilha **Maçã caramelizada:** 1 maçã cortada em gomos • q.b sumo de limão • 1 c. (sopa) açúcar amarelo • 2 c. (sopa) de mel

Num tacho, junte a aveia, o açúcar, o leite, o pau de canela e a vagem de baunilha. **Leve** ao lume brando por cerca de 5 a 7 minutos. **Retire** a vagem e o pau de canela e reserve. Numa frigideira antiaderente, coloque a maçã em gomos, um pouco de sumo de limão, o açúcar amarelo e o mel. **Deixe** caramelizar bem, pode demorar 5 a 7 minutos, quase no fim, esprema mais um pouco de sumo de limão e mexa mais um pouco. **Retire** do lume e faça as doses de papas. Numa tigela coloque as papas e por cima a maçã caramelizada, regando com um pouco do caramelo.





CHEESECAKE de café

Para a base: 200 g de bolinhos secos de canela (pode usar bolacha Maria) • 70 g de manteiga sem sal derretida **Para o recheio:** 1 c. (sopa) de pó de café instantâneo • 1 c. (sopa) de água quente • 700 ml *cream cheese* amolecido • 1 cháv. (chá) de açúcar granulado • 1 cháv. (chá) de natas • 2 c. (sopa) de farinha de trigo • 1 c. (chá) de extrato de baunilha • 3 ovos grandes • chocolate ou pó de cacau para decorar

Prepare a base. **Preaqueça** o forno a 160 °C. **Triture** os biscoitos e misture com a manteiga derretida e despeje numa forma de aro amovível, forrada com papel vegetal. **Pressione** a mistura firmemente no fundo da forma. **Leve** ao forno por 10 minutos, retire e deixe arrefecer. **Prepare** o recheio. Numa tigela, dissolva o pó de café instantâneo em água quente. **Deixe** arrefecer ligeiramente. Numa tigela grande, bata o *cream cheese* (ou requeijão) até ficar liso e cremoso. **Adicione** o açúcar e continue a bater até estar homogéneo. Adicione as natas, a farinha e o extrato de baunilha. Misture novamente. **Adicione** os ovos um de cada vez, batendo em velocidade baixa após cada adição até que estejam apenas incorporados. Finalmente, junte o café e bata novamente. **Despeje** o recheio de *cheesecake* sobre a base arrefecida, espalhando-o uniformemente. **Coloque** a forma num recipiente maior e adicione água quente até que alcance a metade das laterais da forma (criando um banho-maria). **Asse** o *cheesecake* por 55-65 minutos, ou até que o centro esteja firme, mas ainda ligeiramente mole. **Desligue** o forno e deixe o no forno com a porta ligeiramente aberta por 1 hora. **Retire** do forno e do banho-maria e deixe arrefecer à temperatura ambiente. Em seguida, leve ao frigorífico por pelo menos 4 horas ou durante a noite. **Sirva** polvilhado com chocolate em pó.



BOLO DE MEL com cobertura e recheio de caramelo

• 150 g de mel • 150 g de açúcar • 100 g margarina • 6 ovos • 1 c. (chá) de fermento • 250 g de farinha • canela em pó q.b. • margarina para untar • farinha para polvilhar; **Recheio e cobertura:** 200 g de açúcar • 2 c. (sopa) de manteiga • 200 g de natas

Unte uma forma sem buraco com margarina e polvilhe com farinha. **Ligue** o forno a 180 ºC. Numa tigela junte o mel com o açúcar e a margarina e bata tudo muito bem. **Junte** depois os ovos um a um batendo sempre. Numa tigela à parte, junte o fermento com a farinha e a canela, envolva tudo muito bem e junte ao preparado anterior. **Coloque** o preparado na forma e leve ao forno preaquecido a 180 ºC, cerca de 40 minutos. **Verifique** com um palito se está cozido. **Retire** do lume, desenforme e deixe arrefecer. Depois de arrefecido divida o bolo em três partes, ou se preferir em duas. **Prepare** o recheio e a cobertura. **Coloque** o açúcar numa panela, em lume médio, e deixe que derreta. Acrescente a manteiga e misture até homogeneizar. **Adicione** as natas e mexa, até que ferva e engrosse. **Retire** do lume e mexa para arrefecer mais depressa. **Recheie** o bolo com parte do creme e termine com cobertura do mesmo creme.

PÃO DE DEUS

• 330 ml de leite • 60 g de açúcar
• 8 g de fermento • 510 g de farinha de trigo
• 5 g de sal • 85 g de manteiga
Cobertura: 250 ml de leite • 1 ovo
• 2 gemas • 40 g de farinha • 75 g de açúcar
• 250 g de coco ralado • açúcar em pó q.b

Comece por fazer o pão brioche. **Coloque** todos os ingredientes, menos a manteiga, numa taça e amasse com a batedeira durante cinco minutos. **Comece** com uma velocidade lenta e coloque numa mais rápida durante quatro minutos. **Acrescente** a manteiga aos poucos. **Leve** ao frio durante uma hora. Passado esse tempo, retire e divida em bolas de 80 gramas. **Disponha-as** num tabuleiro de forno forrado com papel vegetal. **Reserve** à temperatura ambiente até duplicarem o tamanho. Enquanto espera, pode preparar a cobertura de coco. **Leve** ao lume o leite. **Deixe** ferver e retire. **Acrescente** os restantes ingredientes, menos o coco ralado. **Volte** ao lume até engrossar um pouco. **Retire** mais uma vez e acrescente o coco ralado. Esta mistura deve ser colocada em cima dos brioches que duplicaram de tamanho. **Leve-os** ao forno durante 15 a 20 minutos. **Deixe** arrefecer e polvilhe com açúcar em pó.



SUDOKU MINI

Preencha as casas vazias com algarismos de 1 a 6 de forma a que o mesmo número não se repita em cada linha, coluna e quadrado.

		6		2	
5			6		
	2				
4		3			
					3
			2		4

Grau de dificuldade: **FÁCIL**

1	4				
	3				
			3		
2					6
		6	1		
	1		5		

Grau de dificuldade: **FÁCIL**

CRIPTOCRUZADA

Resolve-se a partir da palavra "SERINA". Para número igual, coloca-se sempre letra igual.

1	S
2	E
3	R
4	I
5	N
6	A
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	

■	6	■	18	■	6	■	13	■	13	■	17	■
6	9	13	10	■	16	3	2	5	6	7	2	15
■	6	■	18	■	10	■	5	■	18	■	5	■
11	8	14	9	4	18	10	8	■	6	■	10	■
■	16	■	2	■	2	■	1 S	2 E	3 R	4 I	5 N	6 A
15	6	3	6	1	15	10	■	9	■	15	■	7
10	■	2	■	6	■	11	■	4	18	10	5	2
5	■	18	■	3	4	3	2	15	■	16	■	5
12	10	3	12	6	■	2	■	4	■	2	■	2
6	■	8	■	3	2	1	4	5	10	1	8	1
1	■	12	■	4	■	1	■	6	■	12	■	4
1	6	6	3	6	■	6	■	3	■	4	■	18
2	■	3	■	15	6	1	18	6	3	6	16	10

CRUZADEX

Preencha a grelha, colocando as palavras da lista nos respetivos lugares, de modo a que combinem quer horizontal como verticalmente.

■	■	■									
F				■		■		■		■	
A	■	■									
L				■		■		■		■	
H	■		■								
O					■		■		■		■
■	■		■								
					■		■		■		■
	■	■		■							
						■		■		■	
	■	■		■							
						■		■		■	
	■	■		■							

4 LETRAS
EIXO
FIJI
LUXO
POIO

5 LETRAS
ABOLI
ANOTO
DOAIS
DOBAR
~~FALHO~~
JOGAS
NONOS
OCASO
OSSEO
PULHA
SAIAM
SNOBE
SUECO
SUGOU
XISTO

6 LETRAS
ANCORA
CERCEO
REFRÃO
TECERA

7 LETRAS
NOBREGA
NUDISMO
SARNOSO

8 LETRAS
INGLORIO
PASSASSE

9 LETRAS
ESPOJADAS
XILOGRAFO

DESCUBRA AS 7 DIFERENÇAS



SOLUÇÕES *passatempos*

Tvmais

Na capa

SUDOKU MINI

1	5	4	3	2	6
6	2	3	4	1	5
2	3	1	6	5	4
5	4	6	1	3	2
3	6	5	2	4	1
4	1	2	5	6	3

MÉDIO

3	5	1	2	6	4
4	6	2	5	1	3
1	2	5	4	3	6
6	4	3	1	2	5
5	1	6	3	4	2
2	3	4	6	5	1

MÉDIO

6	4	3	5	2	1
2	5	1	3	6	4
5	2	6	4	1	3
3	1	4	2	5	6
4	6	5	1	3	2
1	3	2	6	4	5

MÉDIO

PALAVRAS CRUZADAS

L	A	V	A	N	D	A	R	I	A	S
A	L	A	M	■	E	L	I	P	S	E
V	A	L	O	R	■	E	S	C	■	C
E	M	A	R	A	R	■	A	■	T	O
M	E	D	I	T	E	S	■	D	E	U
■	D	O	M	I	N	A	R	E	M	■
D	A	R	■	M	A	C	I	C	E	Z
U	S	■	G	■	L	A	M	I	R	E
R	■	S	E	I	■	I	O	D	O	L
A	V	A	N	C	E	■	S	I	S	O
S	I	L	E	N	C	I	O	S	O	S

SUDOKU COLORIDO

7	9	6	1	8	2	3	5	4
1	5	4	6	3	7	8	9	2
8	3	2	5	9	4	7	1	6
4	6	1	3	5	8	2	7	9
9	2	7	4	1	6	5	3	8
5	8	3	7	2	9	4	6	1
3	4	9	2	7	1	6	8	5
2	1	5	8	6	3	9	4	7
6	7	8	9	4	5	1	2	3

FÁCIL

9	5	4	1	3	2	6	7	8
3	7	2	8	6	4	1	5	9
1	8	6	5	9	7	2	4	3
6	2	8	7	5	9	4	3	1
7	9	3	6	4	1	8	2	5
4	1	5	3	2	8	7	9	6
8	3	7	4	1	5	9	6	2
2	6	1	9	7	3	5	8	4
5	4	9	2	8	6	3	1	7

MÉDIO

1	7	3	9	4	6	2	5	8
9	6	2	5	7	8	4	1	3
8	4	5	1	2	3	7	9	6
6	5	9	8	1	4	3	7	2
7	2	1	6	3	9	5	8	4
4	3	8	2	5	7	9	6	1
3	1	4	7	6	5	8	2	9
5	8	6	3	9	2	1	4	7
2	9	7	4	8	1	6	3	5

DIFÍCIL

SUDOKU MINI

3	1	6	4	2	5
5	4	2	6	3	1
1	2	5	3	4	6
4	6	3	5	1	2
2	5	4	1	6	3
6	3	1	2	5	4

FÁCIL

1	4	2	6	5	3
6	3	5	2	4	1
4	6	1	3	2	5
2	5	3	4	1	6
5	2	6	1	3	4
3	1	4	5	6	2

FÁCIL

SOPA DE LETRAS

```
. . C . . . . . . . . . . . . .
C O R D Ã O . . . . . . . . . .
. . I . . . . . . . . . . . . .
. . S . . . . . . . S E B I B .
. O T E C X E . . S . . . . . .
. . A . . . . . . E . . . . . .
. . L . . . . . . F . . . . . .
. . E . . . . . . A . . . . . .
. . S . O . . . . C A . . . . .
. S T . L . . . . . L E G A R A
. O D . E . . . . . G R . R . .
. C . . I . . . . E E O . R . .
. S . . R . . . . N M T . A . .
. A . . O . . . . O A I . N . .
. R . . S . . . . N . C . C . .
. F . . . . D E D A D A S A . .
. . . . . S O R A C A . . . . .
. . . . . . . . J . . . . . . A
. . . . . . . . U . . . . . . N
. . . . . J U R I S T A . . . I
. . . . . . . . Z . . . . . . B
O . . L . . . . A . . . . . . A
R . . E . . . . . . . . . . . C
I . . V . . . . . . . . . . . .
E . . E . . . . . . . . . . . .
I . . D . . . . . . . . . . . .
M . . A . . . . . . . . . . . .
A . . . . . . . . . . . . . . .
```

CRUZADEX

■	■	■	E	S	P	O	J	A	D	A	S
F	I	J	I	■	U	■	O	■	O	■	N
A	■	■	X	I	L	O	G	R	A	F	O
L	U	X	O	■	H	■	A	■	I	■	B
H	■	I	■	P	A	S	S	A	S	S	E
O	S	S	E	O	■	U	■	B	■	A	■
■	■	T	■	I	N	G	L	O	R	I	O
A	N	O	T	O	■	O	■	L	■	A	■
N	■	■	E	■	N	U	D	I	S	M	O
C	E	R	C	E	O	■	O	■	U	■	C
O	■	■	E	■	N	O	B	R	E	G	A
R	E	F	R	Ã	O	■	A	■	C	■	S
A	■	■	A	■	S	A	R	N	O	S	O

DESCUBRA AS 7 DIFERENÇAS



CRIPTOCRUZADA

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
S	E	R	I	N	A	G	U	L	O	P	T	V	B	M	D	X	C



O SEXÓLOGO RESPONDE

Fernando Mesquita

A MENSTRUAÇÃO CAUSA-ME ARDOR

Durante cerca de dois dias após a menstruação sinto um ardor quando urino. Disseram-me que pode ser da bexiga. Depois passa-me. Devo evitar o sexo nesses dias?

Filomena, Ourém

Cara Filomena, embora algumas mulheres possam relatar variações nas sensações durante o ciclo menstrual, a associação entre a menstruação e ardor ao urinar não é comum. Esta situação pode estar relacionada com uma infeção urinária, flutuações hormonais ou até mesmo a uma possível irritação da uretra devido ao uso de produtos menstruais, como tampões ou absorventes internos. Para lidar com esta situação, é importante adotar práticas de higiene adequadas, como a troca regular de produtos menstruais, evitando também o uso de produtos perfumados e garantindo uma boa limpeza da área genital. No que toca à prática sexual durante esses dias, se o desconforto persistir, é aconselhável abster-se de atividade sexual até que consulte um profissional de saúde para obter um diagnóstico preciso. Além disso, deverá consultar um médico se sentir dor abdominal, aumento da frequência urinária ou corrimento anormal, para descartar possíveis infeções ou outros problemas de saúde.



SE TIVER ALGUMA DÚVIDA

Envie um *e-mail* para
tvmais@trustinnews.pt ou escreva para:
TvMais/Consultório de Sexo
Taguspark
Avenida Jacques Delors,
Edifício Inovação 3.1
Espaço nº 511/512
2740-122 Porto Salvo

EMPENHE-SE NA MISSÃO

LEVE-O À LOUCURA

Tem vontade mas já lhe faltam ideias para aquecer a sua relação sexual? Deixamos-lhe aqui algumas dicas originais e... muito picantes

FOTOS: DREAMSTIME

DE MANHÃ É QUE COMEÇA O DIA

Quando ele, de manhã, estiver a arranjar-se para sair, aproxime-se, como que a ajudá-lo a apertar os botões da camisa... Aproveite para lhe passar as mãos pelo peito e pelo pescoço, e dê-lhe ainda uns beijos. Será que a camisa vai manter-se vestida? Achamos que não...

COLOQUE AS FANTASIAS EM PRÁTICA

Alguns homens têm este fetiche, mas não o assumem por receio ou vergonha. Nada tema! Depois de uma boa higiene dos pés, massaje-lhos e chupe-lhe os dedos. Pode fazê-lo também aos das mãos. E que tal oferecer-lhe os seus dedos depois de os humedecer na... vagina?

FAÇA UM "UPGRADE"

Dizem que a posição de missionário é a mais chata e monótona. A verdade, porém, é que não tem de ser assim. Se, por alguma razão, não puder recorrer a outra, levante as ancas durante a penetração. O seu parceiro vai chegar ainda mais fundo e senti-la mais intensamente. Se conseguir atingir o orgasmo, não hesite em gemer – os ouvidos dele estão ali bem perto – e dar-lhe uma suave dentadinha no ombro.

PROVOQUE-LHE ARREPIOS DE PRAZER

O frio pode ser excitante. Duvida? Então, experimente colocar as suas cuequinhas no congelador. Depois, vende-lhe os olhos e passe-lhe com a *lingerie* gelada por todo o corpo. Os arrepios serão de pura paixão! Além disso, há ainda o "clássico" da pedra de gelo na boca, antes do sexo oral. Ele vai delirar de prazer.

DE SEDUZIR

ATREVIMENTO É PALAVRA DE ORDEM PARA INOVAR NA SUA RELAÇÃO SEXUAL. TUDO POR MAIS PRAZER!

ESPERE À PORTA!

Se o seu parceiro gosta de sexo oral, experimente brindá-lo com este mimo assim que ele chegar a casa. Mal ele entre, nem lhe dê tempo para dizer uma palavra. "Ataque-o" de imediato e deixe-o sem fôlego. Ele vai adorar!



Brincos em forma de gota, € 5,99, Parfois



Guarda-chuva, € 17,99, Parfois



Relógio de parede, € 32,99, Hôma



Sweatshirt, € 29,99, Parfois

Individual entrançado, € 9,99, Zara Home



Conjunto de 3 pulseiras em resina, € 17,95, Zara



Jarra de cerâmica, € 19,99, Zara Home

Olá, outo

O tempo pode estar mais fresco, mas inspire-se nas cores quentes das folhas secas que nesta estação servem de mote para visuais aconchegantes e uma casa mais acolhedora

FOTOS: **DIVULGAÇÃO**



Cesto redondo, € 32,99, Hôma



Sabrinas, € 35,95, Zara



Mala, € 17,99, Stradivarius



Camisa, € 32,99, Parfois


Calças, € 99,95, Massimo Dutti


Colar, € 25, Zara


Chapéu, € 29,99, Mango



Sérum multi-reparador de rosto, Estée Lauder, € 67,99, Sephora


Perfume "Libre", € 107,99 (50 ml), Yves Saint Laurent


Óculos graduados, € 17,99, Parfois


Paleta de maquilhagem Nars, € 66,99, Sephora

ONO!


Bandeja dobrável, € 39,99, Zara Home


Haste de folha de bordo artificial, € 5,99, Hôma

ATENÇÃO: OS PREÇOS APRESENTADOS ESTÃO SUJEITOS A ALTERAÇÃO

PROGRAMAÇÃO

QUINTA 26



06.00 Bom Dia Portugal
10.00 Praça da Alegria
12.59 Jornal da Tarde
14.15 Hora da Sorte – Lotaria Popular
14.30 Amor Sem Igual
15.30 A Nossa Tarde
17.45 Portugal em Direto
19.00 O Preço Certo
19.45 Direito de Antena
19.59 Telejornal
21.00 Linha da Frente
21.30 Joker
22.30 Alguém Tem de o Fazer
23.30 Filme: "Great Yarmouth: Provisional Figures"



07.00 Zig Zag
12.00 Cobra: Gabinete de Crise – Rebelião
13.00 Biosfera
13.30 Outra Escola
14.00 Sociedade Civil
15.00 A Fé dos Homens
15.30 Duplas à Portuguesa
16.00 A Vida Secreta do Parque Safari
17.00 Zig Zag
20.40 Engenharia Antiga
21.30 Jornal 2
22.00 Descendentes
22.55 Vertigens: Um Passo Rumo à Liberdade
23.50 Cinemax



06.00 Edição da Manhã
08.30 Alô Portugal
10.00 Casa Feliz
13.00 Primeiro Jornal
14.45 Querida Filha
15.45 Linha Aberta
16.00 Júlia
18.30 Terra e Paixão
20.00 Jornal da Noite
21.45 A Promessa
22.45 Senhora do Mar
23.45 Nazaré
00.30 Papel Principal
01.00 Travessia



06.15 Diário da Manhã
09.55 Dois às 10
12.58 TVI Jornal
14.00 TVI Em Cima da Hora
14.30 A Sentença
15.40 A Herdeira
16.30 Goucha
17.30 Casa dos Segredos
19.57 Jornal Nacional
21.15 Casa dos Segredos
21.45 Cacau
22.45 Festa é Festa
23.45 Casa dos Segredos
01.30 O Beijo do Escorpião

SEXTA 27



06.00 Bom Dia Portugal
10.00 Praça da Alegria
12.59 Jornal da Tarde
14.15 Amor Sem Igual
15.30 A Nossa Tarde
17.30 Portugal em Direto
19.00 O Preço Certo
19.45 Direito de Antena
19.59 Telejornal
21.00 A Prova dos Factos
21.30 Joker
22.30 Alguém Tem de o Fazer
23.30 Casa Alfama
03.00 Amor Sem Igual



07.00 Zig Zag
13.00 ESEC TV
13.30 Afrikando Angola
14.00 Sociedade Civil
15.00 A Fé dos Homens
15.30 Duplas à Portuguesa
16.00 A Vida Secreta do Parque Safari
17.00 Zig Zag
20.40 Engenharia Antiga
21.30 Jornal 2
22.00 Descendentes
22.55 Filme: "Estrada Fora"
00.25 Sociedade Civil
01.25 Jogos de Poder



06.00 Edição da Manhã
08.30 Alô Portugal
10.00 Casa Feliz
13.00 Primeiro Jornal
14.45 Querida Filha
15.45 Linha Aberta
16.00 Júlia
18.15 Terra e Paixão
20.00 Jornal da Noite
21.45 A Promessa
22.45 Senhora do Mar
23.45 Nazaré
00.30 Papel Principal
01.00 Travessia



06.15 Diário da Manhã
09.55 Dois às 10
12.58 TVI Jornal
14.00 TVI Em Cima da Hora
14.30 A Sentença
15.40 A Herdeira
16.30 Goucha
17.30 Casa dos Segredos
19.57 Jornal Nacional
21.15 Casa dos Segredos
21.45 Cacau
22.45 Festa é Festa
23.45 Casa dos Segredos
01.30 O Beijo do Escorpião

SÁBADO 28



06.00 Zig Zag
08.00 Bom Dia Portugal
10.00 Fauna Ibérica
11.00 Hora dos Portugueses
11.45 Pôr do Sol
12.59 Jornal da Tarde
14.15 Voz do Cidadão
14.30 Estrelas ao Sábado
19.00 O Preço Certo
19.59 Telejornal
21.00 The Floor
22.45 Casa Alfama
02.45 Janela Indiscreta
03.35 Televendas



08.00 Zig Zag
15.00 Desporto 2
15.55 Basquetebol (Supertaça feminina): Benfica–GDESSA Barreiro
17.55 Biosfera
18.25 Faça Chuva Faça Sol
18.55 Basquetebol (Supertaça masculina): Benfica–FC Porto
21.00 Terra de Leões
21.30 Jornal 2
22.00 The Dante Project
23.50 Filme: Sangue do Meu Sangue"
02.05 Janela Global



06.00 Etnias
06.45 Médico da Casa
07.30 Caixa Mágica
09.15 Alô Marco Paulo
12.00 Nosso Mundo
13.00 Primeiro Jornal
14.15 Alta Definição
15.00 E-Especial
16.30 Olhá SIC! – Especial Globos de Ouro
20.00 Jornal da Noite
21.45 Parece Impossível
00.15 Não Há Crise – Especial
01.00 All You Need is Love
02.10 Levanta-te e Ri



06.15 Detective Maravilhas
07.00 Diário da Manhã
10.15 Em Família
12.00 Ganha Já
12.58 TVI Jornal
14.00 A Sentença – Especiais
16.20 Em Família
19.57 Jornal Nacional
21.45 Congela
23.45 Casa dos Segredos – A Semana
01.30 GTI Plus

DOMINGO 29



06.00 Zig Zag
08.00 Bom Dia Portugal
10.30 Eucaristia Dominical
11.30 Aqui Portugal
12.45 Jornal da Tarde
14.15 Outras Histórias
14.45 Aqui Portugal
19.59 Telejornal
21.15 The Voice Portugal
01.00 Filme: "Eu Ainda Acredito"
03.00 A Essência



08.00 Zig Zag
15.00 Ginástica Acrobática: Mundial
17.15 Caminhos
17.45 70x7
18.15 Vertigens: Um Passo Rumo à Liberdade
19.10 Pelos Céus
20.05 Temos Programa
20.00 O Oceano Visto com o Coração
21.30 Jornal 2
22.00 Atlas de Pandora
22.10 Sissi
23.10 Prémios Jovens Músicos
00.40 Filhas do Fogo



06.45 Uma Aventura
07.45 Caixa Mágica
09.00 Casa Feliz
12.00 Vida Selvagem
13.00 Primeiro Jornal
14.15 Fama Show
14.45 Domingão
01.00 Levanta-te e Ri
19.00 Globos de Ouro – Passadeira Vermelha
21.30 28ª Gala dos Globos de Ouro 2024
01.00 Levanta-te e Ri



07.30 Inspector Max
08.45 Ilhas – Os Segredos da Natureza
10.00 Querido, Mudei a Casa!
11.00 Missa
12.00 O Fura Casamentos
12.58 TVI Jornal
14.00 Somos Portugal
19.57 Jornal Nacional
21.45 Casa dos Segredos – Gala
01.30 Deixa que Te Leve

NOTA: As alterações posteriores ao fecho desta edição são da inteira responsabilidade dos canais

SEGUNDA 30



06.00 Bom Dia Portugal
10.00 Praça da Alegria
12.59 Jornal da Tarde
14.15 Hora da Sorte – Lotaria Clássica
14.30 Amor Sem Igual
15.30 A Nossa Tarde
17.30 Portugal em Direto
19.06 O Preço Certo
19.45 Direito de Antena
19.59 Telejornal
21.00 Telefilme: "O Conto do Nadador"
22.00 Joker
23.00 Alguém Tem de o Fazer



07.00 Zig Zag
13.00 E2–ESCS
13.30 Afrikando Angola
14.00 Sociedade Civil
15.00 A Fé dos Homens
15.30 Duplas à Portuguesa
16.00 A Vida Secreta do Parque Safari
17.00 Zig Zag
20.40 Engenharia Antiga
21.30 Jornal 2
22.00 Descendentes
22.50 Visita Guiada
23.35 Filme: "Três Andares"
01.30 Sociedade Civil



06.00 Edição da Manhã
08.30 Alô Portugal
10.00 Casa Feliz
13.00 Primeiro Jornal
14.45 Querida Filha
15.45 Linha Aberta
16.30 Júlia
18.30 Terra e Paixão
20.00 Jornal da Noite
21.45 A Promessa
22.45 Senhora do Mar
23.45 Nazaré
00.30 Papel Principal
01.00 Travessia



06.15 Diário da Manhã
09.55 Dois às 10
12.58 TVI Jornal
14.15 TVI Em Cima da Hora
15.00 A Sentença
15.30 A Herdeira
16.30 Goucha
17.30 Casa dos Segredos
19.57 Jornal Nacional
21.15 Casa dos Segredos
21.45 Cacau
22.45 Festa é Festa
23.45 Casa dos Segredos

TERÇA 1



06.00 Bom Dia Portugal
10.00 Praça da Alegria
12.59 Jornal da Tarde
14.15 Amor Sem Igual
15.15 A Nossa Tarde
17.30 Portugal em Direto
19.00 O Preço Certo
19.59 Telejornal
21.00 Mesa Portuguesa... com Estrelas com Certeza
21.45 Joker
22.30 É ou Não É? – O Grande Debate
00.00 Filme: "Nunca Nada Aconteceu"



07.06 Zig Zag
13.00 Artes do Mar
13.30 Africando Angola
14.00 Sociedade Civil
15.00 A Fé dos Homens
15.30 Duplas à Portuguesa
16.00 Mares em Movimento: Maravilhas do Mar do Norte
17.00 Zig Zag
20.40 Engenharia Antiga
21.30 Jornal 2
22.00 Os Relógios do Diabo
22.55 Uma Francesa em Cabul



06.00 Edição da Manhã
08.30 Alô Portugal
10.00 Casa Feliz
13.00 Primeiro Jornal
14.45 Querida Filha
15.45 Linha Aberta
16.30 Júlia
18.30 Terra e Paixão
20.00 Jornal da Noite
21.45 A Promessa
22.45 Senhora do Mar
23.45 Nazaré
00.30 Papel Principal
01.00 Travessia



06.15 Diário da Manhã
09.55 Dois às 10
12.58 TVI Jornal
14.15 TVI Em Cima da Hora
15.00 A Sentença
15.30 A Herdeira
16.30 Goucha
17.30 Casa dos Segredos
19.57 Jornal Nacional
21.20 Casa dos Segredos
22.10 Cacau
23.10 Festa é Festa
23.55 Casa dos Segredos
01.55 Autores

QUARTA 2



06.00 Bom Dia Portugal
10.00 Praça da Alegria
12.59 Jornal da Tarde
14.15 Amor Sem Igual
15.30 A Nossa Tarde
17.30 Portugal em Direto
19.06 O Preço Certo
19.45 Direito de Antena
19.59 Telejornal
21.00 Outras Histórias
21.30 Joker
22.30 Cá por Casa Com Herman José
00.00 Janela Indiscreta
01.00 Dillaz: Festival F 2024



07.06 Zig Zag
13.00 Urbanigrama
13.30 Afrikando Angola
14.00 Sociedade Civil
15.00 A Fé dos Homens
15.30 Duplas à Portuguesa
16.00 Mares em Movimento: Maravilhas do Mar do Norte
17.00 Zig Zag
20.40 Engenharia Antiga
21.30 Jornal 2
22.00 Os Relógios do Diabo
22.55 Destinos Cruzados: Solidariedade Entre Judeus e Negros nos EUA



06.00 Edição da Manhã
08.30 Alô Portugal
10.00 Casa Feliz
13.00 Primeiro Jornal
14.45 Querida Filha
15.45 Linha Aberta
16.30 Júlia
18.30 Terra e Paixão
20.00 Jornal da Noite
21.45 A Promessa
22.45 Senhora do Mar
23.45 Nazaré
00.30 Papel Principal
01.00 Travessia



06.15 Diário da Manhã
09.55 Dois às 10
12.58 TVI Jornal
14.15 TVI Em Cima da Hora
15.00 A Sentença
15.30 A Herdeira
16.30 Goucha
17.30 Casa dos Segredos
19.57 Jornal Nacional
21.15 Casa dos Segredos
21.45 Cacau
22.45 Festa é Festa
23.45 Casa dos Segredos
00.45 O Beijo do Escorpião

DESTAQUES

RTP1 • SEXTA, 27 • 23.30 H

"Santa Casa Alfama"

O primeiro de dois dias do maior festival de fado do mundo, com **Carminho,** Camané e António Zambujo, entre outros.



RTP2 • SÁBADO, 28 • 23.30 H

"Sangue do Meu Sangue"

Filme dramático e com um elenco de luxo, caso de **Rita Blanco, Beatriz Batarda, Anabela Moreira,** Cleia Almeida e Nuno Lopes.



SIC • DOMINGO, 29 • 21.30 H

"Globos de Ouro"

Pelo terceiro ano consecutivo, **Clara de Sousa** é a anfitriã da cerimónia de entrega de prémios, que distingue quem mais se destacou em várias áreas.



TVI • DOMINGO, 29 • 14.00 H

"Somos Portugal"

Vítor Emanuel, Mónica Jardim, Catarina Miranda, Fanny e **Idevor Mendonça** conduzem mais uma tarde de muita diversão.





LION – A LONGA ESTRADA PARA CASA

DIA 2 • 21.30 H

Com cinco anos, Saroo parte num comboio até Calcutá, a milhares de quilómetros de casa. O menino enfrenta os desafios da cidade até ser adotado. Agora, com 25 anos, decide reencontrar a sua família biológica. Dev Patel é o protagonista.



OS 33

DIA 6 • 21.30 H

Filme baseado na história de 33 mineiros chilenos que, em 2010, ficaram subterrados no norte do Chile durante 70 dias. Com interpretações de Antonio Banderas, Rodrigo Santoro, Juliette Binoche e, entre outros, James Brolin.



SÓ



SÓ PARA BRAVOS

DIA 13 • 21.30 H

A história verídica da unidade de bombeiros que arriscou tudo para proteger a sua cidade e as suas famílias de um incêndio sem precedentes. O elenco conta com nomes como Josh Brolin, Miles Teller, Jeff Bridges e Jennifer Connelly.



A BOA MENTIRA

DIA 16 • 21.30 H

Drama baseado num caso real sobre a vida de uma jovem sobrevivente da guerra civil no Sudão, que se muda para uma cidade no Kansas, onde desenvolve uma improvável amizade com uma mulher norte--americana.



OS PIRATAS DA SOMÁLIA

DIA 23 • 21.30 H

Em 2008, o jornalista novato Jay Bahadur elabora um plano pouco consistente para se infiltrar entre os piratas da Somália. No final, consegue dar o primeiro olhar de perto sobre quem são esses homens.





BURDEN – A REDENÇÃO
DIA 9 • 21.30 H

Mike Burden, um jovem membro do Ku Klux Klan, decide afastar-se do grupo e viver com a mulher que ama. Perseguido, o casal é acolhido pelo líder de uma comunidade negra.

CASOS VERÍDICOS

Outubro está recheado de grandes filmes inspirados em histórias reais. Ao longo de todo o mês, pode ver ou rever, no canal Hollywood, estes que aqui lhe apresentamos. Uma coisa é certa: há tramas para todos os gostos!

TEXTO: **VANDA LADEIRAS** FOTOS: **DIVULGAÇÃO**

O relato verídico de Don Shirley (Mahershala Ali), um famoso pianista negro ue, na América dos anos 60, contratou Tony Vallelonga (Viggo Mortensen), um segurança ítalo-americano, para o conduzir numa digressão pelo sul dos EUA. Uma viagem que culminará numa amizade improvável.



GREEN BOOK – UM GUIA PARA A VIDA
DIA 27 • 21.30 H

O drama biográfico real de Nat Turner, um escravo alfabetizado cujo proprietário aceita uma proposta para usar os seus discursos para subjugar escravos rebeldes. No entanto, ao testemunhar inúmeras atrocidades, Nat organiza um motim.



O NASCIMENTO DE UMA NAÇÃO
DIA 30 • 21.30 H

TALK-SHOW

"ASSIM COMO A GENTE"

GLOBO • SEXTA, 27 • 00.20 H

Com apresentação de **Fátima Bernardes,** o programa é guiado pela sintonia de dois convidados que compartilham dores, erros, acertos e recomeços. Em cada episódio, a apresentadora recebe em estúdio duas pessoas que possuem algum desafio em comum e que irão compartilhar um relato, deixando-se conduzir pelas suas afinidades.



FILME

"DIVERTIDA-MENTE 2"

DISNEY+ • QUARTA, 25

A segunda parte do filme que fez miúdos e graúdos quererem saber mais sobre emoções e sentimentos regressa à mente de Riley, agora adolescente, numa altura em que o quartel-general está a ser subitamente demolido para dar lugar a algo totalmente inesperado: a chegada da Ansiedade, que, pelos vistos, não vem sozinha. A não perder!



TIAGO IMPEDE MARCO

Enquanto Cacau continua desaparecida, o vilão quer que o filho o acompanhe, mas o rival proíbe-o

FOTOS: TVI/DIVULGAÇÃO

No palacete, Soraia anuncia que Marco está à porta e avisou que vem buscar o filho. Todos se olham, tensos, e Sal decide ir falar com o bandido. Este entra, sob o olhar atento de todos. É então que Marlene pisca o olho, discretamente, ao patrão e segue para a cozinha. **"Uma vez que não se sabe onde está a Cacau, vim buscar o meu filho. O Marquinho tem um pai para cuidar dele"**, anuncia o bandido, apanhando toda a gente de surpresa. Nesse instante, Tiago desce as escadas e dá de caras com o rival. **"Júlio. É o novo nome dele. Ou Ju, Juju ou Jujuzinho para os mais íntimos"**, anuncia o rapaz, deixando o vilão em choque. **"É por isso que não me querem deixar ver o meu filho, para poderem ter**



CACAU ACORDA NO CATIVEIRO

A chocolateira desperta no local onde Marco a escondeu. Furiosa, grita para a câmara de segurança. Instantes depois, o vilão disfarça-se com roupa preta, gorro e óculos escuros para garantir que Cacau não o possa identificar. Desesperada, ela atira o tabuleiro com comida contra a parede do quarto.



REGINA PEDE JAIME EM NAMORO

A enfermeira pergunta ao pai de Martim se eles podem ser mais do que amigos, deixando-o nervoso. Vitória chega com Sal e Tó Mané e não consegue esconder os ciúmes ao vê-los juntos. Todos saem, percebendo que o ex-casal precisa de conversar a sós. Vitória diz a Jaime que ele deveria investir num relacionamento com Regina, pois acredita que eles poderiam ser felizes juntos.

DE LEVAR MARQUINHO



outro homem no meu lugar?", indigna-se, avançando para o rival. **"Mete uma coisa na cabeça: por mais que desejes o contrário, o miúdo é e vai continuar a ser meu filho. E nada nem ninguém me vai impedir de ser pai dele"**, declara. Mas Tiago não se cala e atira: **"Queres mesmo ser pai dele, agora que a Cacau não está aqui? Pensei que este bebé só te interessava porque era o único caminho que ainda te poderia levar até à Cacau"**. Marco despreza-o e pergunta onde está o filho. **"O Juzinho não vai a lugar nenhum"**, assegura o desportista, enquanto Quim o apoia: **"Eu estou do lado do Tiago. No que depender de mim, o rapaz não sai daqui"**. Toda a gente concorda com ele e Sal continua: **"O que importa é que estamos todos de acordo. Assim sendo, lamento, mas o meu sobrinho não sai desta casa"**, completa.

Tiago sorri para o rival, que ainda fica mais irritado. Entretanto, Lola aproxima-se com o menino ao colo. Marco tenta aproximar-se dele, mas Soraia impede-o. **"O pai veio buscar-te, filho! Vem ao pai, vem"**, solta, enquanto o filho de Júlia se mete à frente dele e o afasta. **"Eu não só tenho direito a estar com o meu filho como a ficar com ele. A mãe dele está desaparecida. Esqueceste? Só quero cuidar do Marquinho que agora ficou sem mãe"**, continua. Só que todos garantem que Cacau não morreu e que a vão encontrar. O empresário ainda promete chamar um advogado e Sal diz-lhe para o fazer. Mas que, por enquanto, não vai levar o menino. Perante a resistência de toda a gente, o bandido acaba por se ir embora, visivelmente irritado. ■





SIMONE DÁ SINAIS DE VIDA

Lalá está em casa quando recebe uma chamada da amiga. Simone pergunta-lhe como está tudo e a mãe de Martim conta-lhe que Sal está convicta de que Cacau está viva e está a fazer tudo para encontrá-la.



LALÁ ENGANA DAVID

Depois de invadir a casa de Marco e de este lhe propor uma aliança, a vilã fala com o médico e diz que não conseguiu confirmar se o malvado é responsável pelo acidente de Cacau. David sugere falar com Tiago sobre a hipótese, mas Lalá acredita que eles já consideraram essa possibilidade.

TOMÁS AJUDA LAURA A RECUPERAR O TRABALHO

Para se vingar da enfermeira, Helena faz com que a proíbam de cantar no mercado. Mas o filho denuncia-a a António e consegue dar a volta à situação

FOTOS: SIC/DIVULGAÇÃO

Helena está no mercado com Micá quando repara num panfleto a anunciar que Laura vai cantar ali. A advogada comenta que não sabia que a enfermeira também cantava e as duas ficam surpreendidas com o que descobrem. Enquanto isto, em casa, Bruno comenta com a irmã de Verónica e Raquel que Leandro não é de confiança. Laura pede-lhe que convença António a pôr câmaras no quarto de Miguel, uma vez que tem a certeza de que algo muito grave se está a passar. Entretanto a jovem sai para ir dar mais um concerto.

No mercado, os clientes já estão todos sentados à espera do início da atuação e entre eles está Tomás. A cantora entra e cumprimenta-os, dizendo que vai cantar uma música para alguém que lhe é muito especial. Quando se prepara para começar, Isabel interrompe a música e informa-a de que está impedida pela administração de atuar e de entrar no mercado. Tomás e Laura ficam perplexos. Para evitar mais problemas, a filha de Maria aceita ir-se embora, enquanto o amigo lhe diz ter a certeza de que foi Helena quem fez tudo aquilo. É então que a rapariga lhe revela que foi ao palacete e que Leandro lhe apontou uma arma. O primo de Miguel fica fora de si e decide confrontar a mãe. Ao chegar ao palacete, Tomás cruza-se com Helena e exige que telefone para a administração do mercado para retirar a ordem sobre Laura. António apanha o filho falar de forma agressiva com a mulher e chama-o à atenção. Mas este não se cala e denuncia que Helena fez com que Laura fosse despedida do lar e a proibiu de cantar no mercado. António promete interceder para fazer algo pela irmã de Nuno.

Por fim, na casa de férias, Tomás conta a Laura que já pode voltar a cantar no mercado. Explica-lhe que falou com António e que a proibição foi retirada. Laura agradece-lhe. O amigo incentiva-a ainda a pedir recurso da decisão da Ordem dos Enfermeiros. ■



Helena e Micá ficam surpresas com a atuação de Laura e a vilã trata de boicotar o concerto



VERÓNICA TENTA SUFOCAR MIGUEL

A vilã acorda com o marido a chamar por Laura. Fora de si, Verónica tenta sufocá-lo com a almofada. De repente, cai em si e atira a almofada para o chão. Helena entra e percebe que alguma coisa não está bem. Verónica reage mal e a vilã ameaça-a dizendo que tem um vídeo dela a maltratar Miguel.

MARIA CHORA NOS BRAÇOS DE ANTÓNIO

No hospital, a mãe de Laura regressa após a consulta e agarra-se ao patrão, a chorar. António fica em pânico, mas Maria diz que está tudo bem, não é nada de grave e tem apenas de vigiar. A empregada esclarece que chorou de alívio, pois estava preocupada. António responde-lhe que estará sempre ali para ela, aconteça o que acontecer.





LURDES AMEAÇA HELENA

A sogra de Maria informa a patroa de que já chamou Verónica à razão e garante que a neta vai andar mais calma. Helena provoca-a e fala do vídeo. Mas Lurdes avisa-a de que também tem trunfos e que pode sempre ir contar tudo o que sabe a António.

ELSA RECUSA VOLTAR PARA ROGÉRIO

O pai de Isabel pergunta à ex-mulher porque é que se divorciaram. Elsa conta-lhe a verdade, lembra-o de que se encheu de dívidas, vivia uma vida que não podia suportar e o amor foi-se perdendo. Rogério sente-se mal e pede-lhe desculpa. Elsa diz-lhe que a amnésia trouxe o seu amor de volta mas que é um assunto que lhe causa demasiado sofrimento e não quer voltar a ele.







JOANA DESCOBRE QUE VAI TER UM MENINO

Ao ficar a saber o sexo do bebé, a veterinária decide chamá-lo de Manuel

FOTOS: SIC/DIVULGAÇÃO

A veterinária vai a uma consulta com a sua obstetra, em que esta lhe conta que esteve um advogado na clínica a fazer perguntas sobre ela. No entanto, a médica descansa-a, dizendo-lhe que foi uma perda de tempo da parte dele porque não lhe deu qualquer informação. Joana acaba por desabafar que está a viver uma fase muito complicada na sua vida. **"A ausência do Manuel, o medo que o meu ex-marido leve a minha filha... O que me tem valido são as pessoas à minha volta. Os sobrinhos do Manuel, os amigos que fiz aqui na Terceira... eles têm sido a minha força"**, solta a filha de Judite, emocionada. É então que a profissional de saúde a tranquiliza. **"Lembro-me bem como estava quando nos conhecemos. O medo que tinha, a tensão. E lembro-me de como o Manuel cuidou de si. Por isso, se precisar que eu testemunhe a seu favor, pode contar comigo."** Joana agradece e sorri. Em seguida, a mãe de Júlia do Mar faz uma ecografia de rotina para perceber como está o bebé. **"Parece que estou a ter um *déjà vu*. Só que desta vez estou sozinha"**, lamenta a grávida. De sorriso compreensivo, a médica encara-a: **"Pense assim, já tem uma filha e agora está grávida. A Joana não está sozinha, nunca mais vai estar sozinha. E há novidades, já dá para ver o sexo do bebé"**, anuncia. A profissional de saúde diz-lhe para olhar para o monitor e a



FLÁVIA TEM UM NOVO VISUAL

Na loja, Luísa passa algumas peças de roupa à beata para experimentar, mas Flávia diz-lhe que prefere coisas mais discretas. A empresária não faz caso e dá-lhe os vestidos. Só que a rapariga acaba por usar um outro modelo. Em seguida, Flávia encontra-se com Jaime e ele fica encantada com o seu novo visual.



PADRE PINHEIRO DENUNCIA LUÍSA

O pároco vai ter com a inspetora Antunes e diz-lhe que se lembrou de uma pessoa suspeita. Em seguida, fala-lhe sobre Luísa, mas pede à investigadora que prossiga com calma, pois não quer acusar ninguém que possa ser inocente. A agente fica atónita com o nome, mas considera-a uma suspeita credível.



veterinária comenta: **"Ai, doutora, não consigo ver nada, mas parece-me diferente da Júlia". "Porque é um menino"**, revela a obstetra, deixando a paciente emocionada. De lágrimas nos olhos, Joana diz que já sabe que nome escolher. **"Vou dar-lhe o nome do pai"**, anuncia. Instantes depois, a filha de Judite despede-se da médica, que a volta a alertar: **"E não se esqueça, chorar não é um problema, mas tente manter-se calma, alimente-se bem, descanse sempre que possível e nada de fazer muitos esforços. Se quer um conselho, faça umas caminhadas. Mas moderadas, trilhos fáceis, nada de subir montanhas. Faz bem ao bebé e à cabeça"**, solta. ■

ÓSCAR SAI DE CASA COM ANABELA

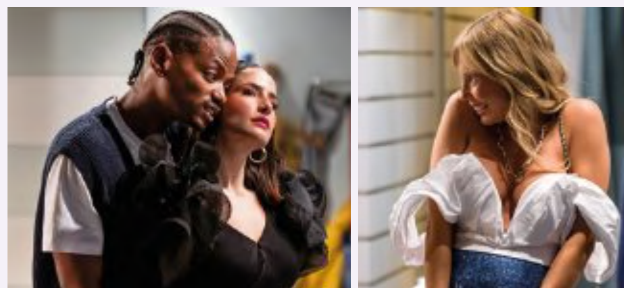
O rapaz pede à filha que faça uma mala com algumas roupas e é honesto, contando-lhe que a mãe voltou a jogar e que gostava que ela fosse para sua casa por uns tempos. Anabela fica nervosa e recusa. Entretanto, Óscar conta tudo a Carla e ela concorda que o melhor que têm a fazer é sair de casa para impedir que as autoridades descubram a verdade. Anabela acaba por aceitar ir viver com o pai.



FINAL



DONATELA E DENISE ALCANÇAM O SUCESSO



As duas primas conseguem aquilo com que tanto sonharam. Enquanto uma assume o namoro com Diego, a outra engravida!

FOTOS: SIC/DIVULGAÇÃO

Depois de Vera ser internada, Donatela torna-se dona da Ponto sem Nó e transforma o ateliê no By Dona. No interior do espaço, a estilista abraça-se a Diego e diz-lhe: **"Escusas de fingir que és *gay*, toda a gente sabe que somos um casal". "Ainda não notaste que elas se sentem mais à vontade assim? Mas não te preocupes que só tenho olhos para ti"**, tranquiliza-a o namorado. Nesse instante, surge Denise, grávida de quatro meses. Donatela corre para ela e abraça-a: **"Vieste visitar o povinho! Graças a ti, todas as mulheres de futebolistas querem vestir um original By Dona"**, comenta, enquanto a prima acrescenta: **"Não são só elas, eu também vim encomendar um, o Renato é candidato à Bola de Ouro e eu só confio em ti para estar magnífica na cerimónia. Uma grávida pode ser *sexy*"**. A estilista rejubila e tranquiliza-a: **"E vai ser a grávida mais bem vestida daquela cerimónia! Fico tão feliz!"**, solta. Denise ainda surpreende a prima e diz-lhe que trouxe uma amiga, Gio, deixando a prima em êxtase ao pensar que se trata de Georgina Rodríguez. **"É a Gio. Giovanna Catalani, mulher do Jean Luc Catalani, o capitão da seleção italiana. Somos íntimas. Ela também quer um vestido"**, afirma, prometendo que um dia lhe apresenta a namorada de Cristiano Ronaldo. As duas abraçam-se, em êxtase. ■







O grupo encontra indígenas e segue com eles para o acampamento, mas os homens belavidenses acham que vão ser... comidos!

FOTOS: TVI/DIVULGAÇÃO

BEM-VINDOS À TRIBO!

Ao dar de caras com dois indígenas, o grupo de belavidenses preso na ilha fica em pânico, mas, passado o choque inicial, lá começam a tentar comunicar. O homem e a mulher da tribo fazem gestos para que eles os acompanhem. Ficam todos na dúvida se será boa ideia, mas Florinda acha que deviam arriscar, pior já não devem ficar. Josefa diz que não lhe apetecia ser comida, mas Peixoto nem se importava se antes pudesse trincar qualquer coisa. Chegados ao acampamento, os dois indígenas conversam sobre o grupo que encontraram, enquanto o resto da tribo os observa o grupo com curiosidade. A mulher indígena acha que os belavidenses estão muito magrinhos e que deviam dar-lhes comida. Já o homem quer fazer um ritual de boas-vindas. A irmã de Tomé pergunta-lhe se é o chefe da tribo e se tem mulher e filhos, ficando com a ideia que ele responde que não.





Bino nem quer acreditar que vai tornar-se refeição e Josefa sonha ser chefe da tribo

Josefa anima-se, agarra-se a ele e diz a Aida que pretende ser a chefa da tribo e viver descansada na ilha. Entretanto, um grupo de indígenas prepara os homens para o ritual de boas-vindas, mas eles estão convencidos de que os estão a temperar para os cozinharem e... comerem. Peixoto nem se importa, dado que o tempero cheira muito bem. Fernando filma tudo e Tomé e Albino estão muito aflitos e preocupados por poderem vir a ser... o prato principal. ■

ANTÓNIO FICA INCOMODADO COM MARCO



O filho de Guida e Delfim chega à Bela Vida, para alegria dos pais, que querem apresentá-lo a toda a gente. O primeiro a conhecê-lo é António. Marco acha-o bonito e o marido de Fátima sente qualquer coisa no olhar dele que o deixa desconfortável. Ainda assim, sorri. Tudo piora quando Marco faz questão de dizer bem alto que está solteiro. António finge que nem está a ouvir.

CARLOS MUDA-SE PARA A CASA DE CORCOVADA

Delfim procura o filho de Florinda e diz-lhe que gostava de comprar a casa dos pais dele. O rapaz aceita e Corcovada recebe-o de braços abertos na sua vivenda. Carlos conta a novidade a Ana Carolina, que gosta da ideia de morarem juntos, pode ser que assim se entendam. O dois sorriem e beijam-se.



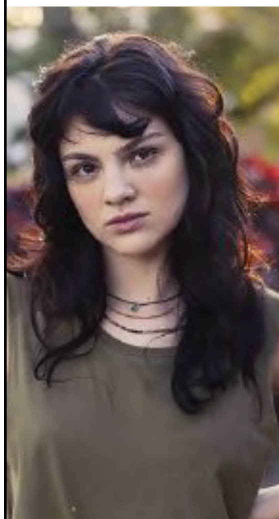
CAIO ABANDONA GRAÇA NO ALTAR



Ao ver Aline, a mulher que tanto ama, entrar na igreja, o filho de António é incapaz de avançar com o casamento

FOTOS: SIC/DIVULGAÇÃO

Caio é há muito apaixonado por Aline, mas como a viúva não corresponde aos seus sentimentos ele decidiu casar-se com Graça e assumir o filho do irmão. Contudo, a professora percebe que errou ao afastar-se dele e que pode estar a perder um grande amor. Para tentar evitar que isso aconteça, Aline, incentivada por Lucinda e Anely, que a ajudam a arranjar-se, decide ir ao casamento de Caio e Graça. Na igreja, a rival de António La Selva aparece deslumbrante e declara-se ao amado, que fica em choque ao vê-la. Aline tenta convencê-lo a cancelar a boda. É interrompida por Irene, mas o irmão de Daniel ouviu o que tanto desejava. Enquanto isso acontece, Graça entra na igreja e, sem saber de nada, sorri enquanto caminha até ao altar. Mas a felicidade da noiva depressa acaba. **"Desculpa, Graça… me perdoa, mas eu não posso me casar com você"**, começa por dizer-lhe Caio, continuando: **"Não posso fazer isso com a minha vida… nem com a sua. Sei que vai doer, mas não posso"**. A filha de Gladys fica em choque ao perceber que está a ser abandonada no altar à frente de todos. **"Me perdoa… Eu não posso me casar com você. De jeito nenhum"**, insiste o rapaz, saindo com Aline. **"Não faz isso comigo"**, implora Graça, acabando por desmaiar. Algum tempo depois, a jovem, furiosa, vai até a casa da professora e ameaça-a. Isto enquanto Caio e António têm um novo confronto. O rapaz diz ao pai que sente vergonha dele e deixa bem claro que não vai abrir mão do amor que sente por Aline. O marido de Irene expulsa o filho da mansão e este resolve comprar a casa de Jussara, que abençoa a união dele com a professora. Entretanto, Menah conta a Jonatas o que aconteceu e este alerta Aline, dizendo-lhe que Caio tem interesses nas suas terras e que só por isso desistiu do casamento.



PETRA PODE SER PRESA

Depois de atropelar Andrade e fugir do local, a filha de Irene corre sério risco de ser presa. António convence Ruan a responsabilizar-se pelo atropelamento do marido de Lucinda em troca de dinheiro. Ruan é preso, mas isso pode não ser suficiente para livrar a jovem, já que Marino procura António e diz-lhe que sabe que foi Petra quem atropelou Andrade…

ADEMIR LEVA UM TRIO

O verdadeiro pai de Daniel acha que o carro do rapaz foi sabotado e decide investigar. Assim, Ademir marca um encontro com Dalva, mulher do mecânico responsável por cuidar do veículo que Daniel conduzia no dia do acidente. Quando estão a conversar, um homem numa mota dispara e atinge a tiro o irmão de António. **"*Seu* Ademir… Ai, meu Deus! Mataram ele"**, grita Dalva.







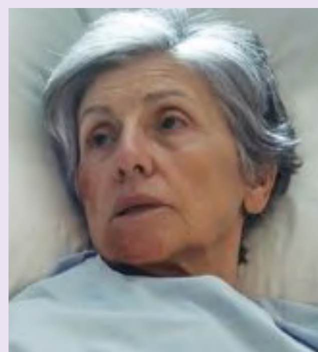
HELÔ ESTRANHA O "APAGÃO" DE CREUSA

A delegada quase apanha Pilar a vasculhar o seu apartamento e fica desconfiada de toda a história

FOTOS: SIC/DIVULGAÇÃO

Para poder vasculhar o apartamento de Helô à vontade, Pilar convence Creusa a ir beber vodca no bar Encanto da Vila e, sem que ela se aperceba, coloca-lhe um sedativo no copo. Não demora até o medicamento fazer efeito. "**Minha cabeça está parecendo um saco de cimento, de tanto que pesa!**", explica Creusa, completamente tonta. Pilar leva-a até à casa de Helô e celebra ao vê-la a dormir no sofá. "**Agora sim!**", diz, fazendo sinal ao parceiro, Montez, que a observa do apartamento do outro lado da rua. Pilar começa a vasculhar o local, mas, nisto, Montez vê Helô a chegar e avisa a cúmplice. A criminosa deita-se ao lado de Creusa no sofá, para disfarçar. "**Não acredito!**", exclama a delega ao ver as duas desmaiadas. Creusa começa a acordar e Pilar finge fazer o mesmo, pedindo desculpas por estar ali. "**Foi a vodca, dona Helô...**", afirma a empregada, quando a amiga lhe pergunta o que aconteceu. "**Só lembro da gente dentro de um táxi! Tu lembras, Creusa?**", acrescenta a bandida, ao que a madrinha de Brisa responde: "**A última coisa que eu lembro foi de *despencar* nesse sofá**". Logo depois, Helô liga para Joel, que confirma que elas beberam vodca, mas a delegada continua muito desconfiada... ■

"NÃO CONFIO NO ARI"



Cidália chama Talita ao hospital e dá-lhe uma missão: resgatar os documentos de Guerra caso ele morra. "**Você vai pegar essa pasta e trazer *pra* mim sem abrir. Isso não pode cair nas mãos de mais ninguém!**", insiste Cidália, justificando o pedido: "**Não confio no Ari. Experiência de vida, intuição, chame do que quiser... Não confio! Tenho medo de gente subserviente demais**". E nem ela imagina que está cheia de razão.

FAMÍLIA É TUDO /GLOBO

ELECTRA TRAMA JÉSSICA

A vilã prova do próprio veneno quando recebe uma carta anónima ameaçadora

FOTOS: GLOBO/DIVULGAÇÃO



O plano de Electra para fazer a irmã de Maya pagar por tudo o que lhe fez já começou. A Mancini iniciou a sua vingança ao colocar estilhaços de vidro dentro das sapatilhas de balé de Jéssica, que teve de ir para o hospital após cortar um dedo. Mais tarde, a irmã de Vénus consegue convencer Paloma a desmascarar Jéssica durante uma entrevista na TV, de forma a humilhá-la publicamente e fazer com que o caso que a vilã tinha com Roger se torne num escândalo. De forma a desviar as atenções, o diretor é obrigado a tomar a decisão de voltar a colocar Electra no papel de solista uma vez mais e Jéssica fica furiosa! Mas para a Mancini, isto não chega e, então, a irmã de Vénus reúne-se com Murilo e Luca e, juntos, planeiam enviar uma carta anónima a Jéssica. A vilã está em casa com Electra, a treinar para recuperar o papel de solista, quando recebe a carta que diz: **"Eu sei o que você fez há cinco anos"**. A irmã de Maya fica muito nervosa e a Mancini, que estava presente quando a "amiga" viu a carta, finge preocupação: **""Tá tudo bem? Você 'tá com uma cara"** A vilã tenta disfarçar a sua reação e vai falar com o porteiro para descobrir quem enviou a carta. Mais tarde, procura Hans e conta-lhe que **"alguém sabe que a gente mandou esfaquear o Luca!"**. ■

NO RANCHO FUNDO /GLOBO





TRÉGUAS À VISTA...

Deodora convida os Leonel para jantar com a desculpa de falarem sobre negócios. *Seu* Tico não aprova

FOTOS: GLOBO/DIVULGAÇÃO

Quando Deodora encontra Zefa Leonel na rua convida os Leonel para jantarem com ela e Ariosto. **"Gostaria de convidar você e o senhor seu esposo para jantar comigo e meu marido, Ariosto"**, diz a dona do cabaré. **"Então, tu aceita?"**, questiona Deodora. **"Só se tu me disser a verdadeira intenção desse jantar. Assim, tu poupa o meu tempo e o teu também"**, responde Zefa. **"Temos negócios em comum. Precisamos conversar sobre isso"**, afirma ela. Quando Zefa conta a *Seu* Tico Leonel que aceitou o convite, o marido recusa-se a ir, mas ela acaba por o convencer. Durante o jantar, os vilões, que estão de olho na exploração de pedras preciosas na Gruta Azul, fazem uma proposta de parceria ao casal. **"Esse embargo, essa paralisação na exploração da Gruta Azul, isso não é do interesse de ninguém. Se nós quatro juntarmos nossas forças contra esse inimigo novo ninguém vai poder contra a gente. Aceitam se aliar comigo e Deodora?"** Zefa Leonel pondera a proposta, pois teme a interferência da prefeitura nas suas terras. Quem não gosta da situação é *Seu* Tico Leonel, que é contra a aliança, e discutem. **"Aqueles dois têm um ponto, homem. Se a prefeitura vier para cima de nossas terras? É bom ter algum aliado do nosso lado"**, observa ela. **"Eu não reconheço a mulher com que casei. Não tem como isso ser bom para nossa família"**, insiste o marido de Zefa Leonel, desagradado com a ideia de uma aliança com o pai de Artur. ■



MARIANA AMEAÇA JOSÉ INOCÊNCIO

A amiga de Eliana não consegue aceitar que perdeu o amor de ambos os Inocêncio, José e João Pedro, e, ao descobrir que o fazendeiro está interessado em Aurora, ela fica ressentida. Então, quando ouve uma conversa entre a fazendeira de Goiás e o pai de José Bento e José Augusto, percebe que ele está a pensar mudar-se para Espírito Santo. Mas José Inocêncio está tão decidido em fazer essa mudança que até já tem um plano, que comenta com a fazendeira de Goiás. Ele oferece à neta de Belarmino uma pensão e a sua fazenda para ela viver lá e, assim, os dois avançavam com o processo de divórcio. Mas Mariana não fica nada satisfeita com aquilo que ouve e, então, confronta o pai de João Pedro. **"Foi só *arranjá ôtra pra botá* no meu lugar *pra* você vir me dar um *cala boca*? Como você fez com a minha avó..."**, diz Mariana. Furiosa por estar a ser trocada por outra mulher, a neta de Belarmino ameaça mesmo José Inocêncio, começando por lhe perguntar o que é que ele irá fazer com o facão enterrado no jequitibá onde, há décadas, ele jurou sua vida. **"Aquele facão vai *ficá* onde *tá*, nos pés daquele jequitibá..."**, diz simplesmente o pai de João Pedro. **"Pois no dia que você for embora dessa terra, Inocêncio, eu tiro ele de lá"**, ameaça a mulher. **"Você não sabe onde ele tá enterrado"**, riposta o fazendeiro. **"Eu posso até ter de desmatar essa mata toda, mas eu encontro ele"**, promete a amiga de Eliana sem qualquer hesitação, apenas com sede de vingança em mente. Enquanto isso, Inácia diz a Teca que Aurora pode salvar José Inocêncio da terceira tocaia. ■

Após ouvir o fazendeiro dizer que está a pensar mudar-se para Espírito Santo, ela ameaça arrancar o facão do jequitibá

FOTOS: GLOBO/DIVULGAÇÃO



SEPARAÇÃO E DECISÃO INESPERADA

Com a morte da filha, Sandra separa-se de João Pedro, que fica destroçado, e atira a aliança para o rio onde ele espalhou as cinzas da filha. Mas não é tudo: a mulher de João Pedro surpreende Egídio ao aceitar a sua proposta e mudar-se para a fazenda do pai, de forma a que juntos possam tratar daquele espaço rural que tanto diz à família.



Proprietária/Editora:
TRUST IN NEWS, UNIPESSOAL LDA.
Sede: Rua da Fonte da Caspolima - Quinta da Fonte
Edifício Fernando Magalhães, nº 8
2770-190 Paço de Arcos
NIPC: 514674520.
Gerência da TRUST IN NEWS: Luís Delgado, Cláudia Serra Campos, Filipe Passadouro.
Composição do Capital da Entidade Proprietária: 10.000,00 euros.
Principal acionista: Luís Delgado (100%)



Diretora: Sandra Cerqueira scerqueira@tvmais.pt
Diretora Adjunta: Ana Rita Santos arsantos@trustinnews.pt
Diretora de Arte: Alexandra Belmonte abelmonte@trustinnews.pt
Editora: Vanda Ladeiras vladeiras@tvmais.pt
Redação: Ana Isabel Almeida aialmeida@tvmais.pt
Carla da Silva Santos (csantos@trustinnews.pt)
Filomena Araújo maraujo@trustinnews.pt
Nuno Pires npires@tvmais.pt
Fotografia: João Lemos (Subeditor), José Oliveira
Arte: Paula Rodrigues (Coordenadora) prodrigues@tvmais.pt,
Célia Marques cmmarques@tvmais.pt
e Mariana Aguiar maguiar@tvmais.pt
Revisão: Maria José Barbosa mjbarbosa@telenovelas.pt
Secretariado: Filipa Neto fneto@trustinnews.pt
Colaboradores: Cláudio Ramos, Fernando Mesquita, Hernâni Carvalho e Luís Coelho

Redação, Administração e Serviços Comerciais:
Taguspark
Avenida Jacques Delors, Edifício Inovação 3.1
Espaço nº 511/512
2740-122 Porto Salvo – Telef.: 218 705 000

MARKETING E PUBLICIDADE:
Diretora: Vânia Delgado (vdelgado@trustinnews.pt)

Publicidade: Telef.: 218 705 000 (Lisboa)
Diretora Coordenadora:
Sofia Cruz (scruz@trustinnews.pt),
Gestoras de Marca:
Daniela Pereira (dpereira@trustinnews.pt)
e Elsa Tomé (etome@trustinnews.pt)
Assistentes Comerciais: Elisabete Anacleto (eanacleto@trustinnews.pt)
e Florbela Figueiras (ffigueiras@trustinnews.pt)

Delegação Norte:
Gestora de Marca: Margarida Vasconcelos (mvasconcelos@trustinnews.pt) Telef.: 910 624 328
Assistente Comercial:
Carla Dinis (cmdinis@trustinnews.pt)
Telef.: 910 869 833

Marketing:
Gestora de marca: Marta Emídio (memidio@trustinnews.pt)

Coordenador de Digital e Parcerias:
Hugo Lourenço Furão (hfurao@trustinnews.pt)

Coordenadora de Branded Content:
Carolina Almeida (cmalmeida@trustinnews.pt)

Tecnologias de Informação:
Diretor: João Mendes (jmendes@trustinnews.pt)

Produção e Circulação:
Diretor: Vasco Fernandez
Coordenador de Produção: Pedro Guilhermino
Produtores: Nuno Carvalho, Nuno Gonçalves e Paulo Duarte
Coordenadora de Circulação: Isabel Anton

Assinaturas:
Coordenadora: Helena Matoso

Serviço de apoio ao assinante:
Telef.: 21 870 50 50 (Dias úteis das 9h às 19h)
Custo de chamada para a rede fixa, de acordo com o seu tarifário

Impressão: Lisgráfica – Estrada de São Marcos, nº 27 S. Marcos – 2735-521 Cacém

Distribuição: VASP – MLP, Media Logistics Park, Quinta do Grajal – Venda Seca, 2739-511 Agualva-Cacém
Telef.: 214 337 000
Pontos de Venda: contactcenter@vasp.pt
Telef.: 808 206 545 – Fax: 808 206 133

Tiragem média em agosto: 17.000 exemplares
Registo na ERC com o nº 116 514
Depósito Legal nº 62604/93 – ISSN nº 0872 – 3559

Estatuto editorial disponível no *site* holofote.pt
Para consultá-lo use o seguinte *link*:
https://holofote.sapo.pt/capas/2015-11-02-estatuto-editorial-da-revista-tvmais-1/

Nova temporada de "Rensga Hits!" traz muita música e mais emoção

Estreia a 26 de setembro no Globoplay

ELAS ESTÃO DE VOLTA!

A música está de volta ao Globoplay com a estreia da segunda temporada de "Rensga Hits!", marcada para 26 de setembro, estando garantidas muitas reviravoltas e a emoção de sempre. A grande novidade dos novos episódios será o facto de Glaucia (**Lorena Comparato**) e Raíssa (**Alice Wegmann**), que começaram por ser rivais, se foram aproximando aos poucos e, finalmente, descobriram ser irmãs, irem formar uma dupla sertaneja.

Glaucia e Raíssa, as rivais que descobriram ser irmãs, formam uma dupla arrasadora nos novos episódios da série em que o ritmo é frenético

TEXTO: **VANDA LADEIRAS**
FOTOS: **GLOBO/DIVULGAÇÃO**



As duas cantoras terão de superar as suas diferenças para lançar uma carreira em conjunto e contarão com a ajuda de Marlene (Deborah Secco) e Helena (Fabiana Karla) para o fazerem. A grande questão é: será que vão conseguir? O tema "Detox de Macho" é o primeiro *single* desta parceria, mas não será fácil para Glaucia e Raíssa, mulheres bonitas, intensas e de grandes paixões, colocarem em prática a mensagem que a música transmite.

Para a autora, Renata Corrêa, "Rensga Hits!" é uma história com muitas camadas e reviravoltas. **"Quem vê está sempre à espera dessa montanha-russa, e até eu que escrevo me surpreendo. Manter essa intensidade emocional foi o objetivo principal. As personagens estão mais maduras, menos ingénuas. O mote desta temporada é sobre como lidar com as consequências dos nossos sonhos e decisões"**, explica. ■

JOSÉ CONDESSA ao lado de LUISINHA OLIVEIRA em dia muito especial para ela

NAMORO ASSUMIDO

A influenciadora digital concluiu o seu mestrado em Roma. Na cerimónia de graduação recebeu, além da família, uma visita especial

TEXTO: **NUNO PIRES** FOTOS: **REDES SOCIAIS**



Neste dia memorável, a jovem teve também a seu lado a família, nomeadamente os pais, Raquel e Adriano Oliveira, e os avós

Se dúvidas ainda existissem, fica agora claro que entre **José Condessa** e **Luisinha Oliveira** há bem mais do que uma bonita amizade. É que, tal como já havíamos garantido, o amor anda mesmo no ar… O ator, que estava a gozar alguns dias de férias no Brasil, rumou a Itália para estar ao lado da jovem neste momento tão especial da sua vida. A modelo e influenciadora digital concluiu o seu mestrado em Gestão de Moda e marcas de Luxo na Rome Business School. Bastante orgulhosa deste importante passo na sua vida, Luisinha Oliveira partilhou com os seus seguidores várias fotos da cerimónia de graduação. A família fez questão de estar a seu lado, incluindo a irmã e atriz **Beatriz Barosa,** assim como o cunhado, o também ator **Manuel Marques.** Mas o que mais chamou a atenção foi a ternurenta fotografia em clima de grande cumplicidade com o atual namorado, José Condessa, com este a dar-lhe um beijo e ela a abraçá-lo. **"Dia muito especial, rodeada de quem mais admiro. De coração cheio",** partilhou a beldade, de 24 anos. A imagem dos dois "pombinhos" originou muitas reações nas redes sociais de Luisinha Oliveira. O galã não fez qualquer partilha sobre o dia que passou em Roma, mas não escondeu que, em seguida, partiram juntos para um destino romântico.

DIAS DE PAIXÃO... E PRAIA!

Atualmente, o casalinho está a gozar o seu merecido período de férias: José Condessa terminou as gravações da série "Rabo de Peixe" e Luisinha Oliveira concluiu os estudos académicos. Após a cerimónia de graduação em Roma, os dois apanharam o avião para Olbia, na Sardenha. As imagens partilhadas nas redes sociais dos dois artistas mostram que estão a desfrutar ao máximo das paisagens idílicas e do mar Tirreno. Para já, o ator quer estar livre para descansar… e namorar! **"Acho que vou conseguir desligar** [do trabalho]**, pelo menos até ao final de outubro",** disse à nossa publicação. No domingo, dia 29 de setembro, ele vai estar no Coliseu dos Recreios na 28ª gala dos Globos de Ouro, onde volta a estar entre os nomeados, desta vez para Melhor Ator de Ficção. Recorde-se que esta é primeira relação assumida de José Condessa após o término do relacionamento com Bárbara Branco, com quem namorou cinco anos. É igualmente a primeira relação de Luisinha Oliveira após o fim do namoro com o piloto de F1 Lando Norris, que durou cerca de um ano e chegou ao fim no verão de 2022. ■



Feito o mestrado em Gestão de Moda de Luxo, a influenciadora digital mostrou que os saltos altos, por vezes, podem causar feridas no pés... e está tudo bem!





Menino do Rio...

Antes de encontrar-se com a amada em Itália, José Condessa regressou ao Rio de Janeiro para gozar alguns dias de descanso, agora que já terminou as gravações da série da Netflix "Rabo de Peixe". Ao lado do amigo e ator Lucas Dutra, o galã foi a banhos e marcou presença no Rock in Rio. "Estive pela primeira vez aqui em 2019. Voltar traz sempre muitas memórias", partilhou. Recorde-se que o ator já protagonizou uma novela na TV Globo.



De Roma, partiram juntos para Olbia, na Sardenha





ALEXANDRA LENCASTRE celebra 40 anos de carreira e 59 de vida

"PENSEI EM DESISTIR MUITAS VEZES"

Estudou filosofia, mas foi o teatro que lhe conquistou o coração. Estreou-se como atriz profissional e pouco tempo depois venceu o Prémio de Actriz Revelação (em 1986) da Associação Portuguesa de Críticos de Teatro. Estava aí dado o primeiro passo firme para o arranque de uma carreira marcada por inúmeros sucessos na televisão, nos palcos e no cinema. Hoje, **Alexandra Lencastre** é uma das caras mais conhecidas e acarinhadas do País, seja pelo seu trabalho na ficção nacional, onde conquistou o título de "diva das novelas", seja nos programas de televisão em que assume o divertido papel de jurada. Precisamente no mês em que celebra 40 anos de percurso artístico (e, no dia 26 de setembro, 59 de vida), a estrela conta à **TvMais** como olha para esta fase da vida e da profissão... da qual quase desistiu!

No mês em que festeja mais um aniversário (a 26 de setembro), a "diva das novelas" celebra ainda um marco especial: quatro décadas de atriz. A estrela fala em exclusivo à TvMais sobre este percurso, os segredos e que ponderou trocar a representação pela área que estudou

TEXTO: **NUNO PIRES** FOTOS: **LUÍS COELHO, JOSÉ OLIVEIRA, DIVULGAÇÃO E ARQUIVO**

Está a celebrar 40 anos de carreira. Qual o balanço que faz?
Que vale a pena continuar a andar por aqui, até mesmo pelos colegas e pessoas maravilhosas com quem me vou cruzando neste caminho. Isto passa tão depressa... Tantas pessoas que dizem: *"A vida é curta demais"*. A Lia Gama diz muitas vezes que *"isto passa num sopro"*. Devo todos estes anos a imensos nomes que, se não tivessem sido eles, eu não teria aparecido e nunca teria sido atriz. Principalmente produtores, realizadores e encenadores que me tiraram da "casca do caracol", porque senão era lá que eu tinha ficado.

Qual o principal segredo para conseguir traçar um percurso profissional de atriz tão consistente ao longo destes anos?
Ter a noção de que estamos sempre a aprender. E sabermos que só faz falta quem está. Percebendo com isso que, se nós não estivermos, não fazemos falta. E isso remete-nos exatamente para valores como a humildade, o rigor, a disciplina e o trabalho. Valores esses que, às vezes, as pessoas esquecem-se e não podemos fazê-lo nunca. Porque neste meio somos substituídos com grande facilidade.

Dar o melhor em cada desafio e não dar nada por garantido?
Temos de agarrar cada trabalho como um presente divino que nos chega.

É melhor fazer personagens marcantes ou conquistar o carinho do público?
Tem de ser um equilíbrio entre as duas coisas. Acho que fui sempre muito acarinhada. Mesmo quando dizem mal de mim fazem-no de uma forma engraçada. Dizem-me: *"Você é tão má..."* E isso dá-me vontade de rir. Há sempre qualquer coisa de positivo do público em geral. Especialmente quando, em teatro, podemos partir com a digressão de um espectáculo. A genuinidade das pessoas é incrível e se puderem vão ver a peça sexta, sábado e domingo. Aí sentimos um carinho que até nos abana, nos sacode a alma e nos faz bater o coração mais depressa. E isso é muito bom!

Para alguém que tem o carinho do público e uma carreira marcada por tantos sucessos, já pensou desistir?
Já pensei em desistir muitas vezes. Principalmente quando não senti esse sucesso e sentir-me muitas vezes frustrada por ter interpretado mal determinado papel, por sentir que tinha feito mal o meu trabalho.

Chegou a ponderar mudar de profissão?
Ponderei muitas vezes terminar uma carreira e começar outra. Eu estudei filosofia, podia ser professora.

Não teria medo de o fazer?
Não. Eu sou uma mulher de trabalho. Adapto-me facilmente a tudo e de uma maneira feliz. Não fico amarga e azeda. Acho que qualquer nova profissão que eu abraçasse iria dar sempre o meu melhor.

Que importância tem o amor para si?
Muitas vezes, nos dias que correm, podemos comparar o amor à amizade. É uma forma de amor! Amamos os nossos amigos e, por vezes, de forma muito forte. E os atores também se amam uns aos outros. Por vezes, numa contracena, há quase relações de amor que são impercetíveis ao espectador.

Olha muito para fotografias antigas?
Quando vejo que estava gira em algumas fotografias – quando era mais nova –, acho que faço lembrar a Fernanda Serrano. É alguém que adoro e damos-nos muito bem. Para ela e para todas as atrizes desejo o melhor do mundo.

Sente-se a "diva das novelas"?
Não, não sinto nada disso. Então quando vejo o mulherão que é a Fernanda Serrano até entro em apneia *(risos)*.

O que é que as pessoas não



A ATRIZ ESTEVE NA ÚLTIMA SEMIFINAL DOS INTERNATIONAL EMMY AWARDS, EM LISBOA



← **sabem sobre si?**

Que arregaço as mangas e faço tudo. Gosto de lavar a roupa à mão, pendurar na corda, lavar a loiça ao mesmo tempo em que estou a cantarolar *(risos)*. Gosto do trabalho de casa.

Juntamente com alguns colegas da TVI, já teve oportunidade de ganhar um Emmy (em 2010 com a novela "Meu Amor"). Foi um grande presente para todos?

Foi uma grande surpresa. Tínhamos instruções para caso ganhássemos, mas na hora nem nos lembrámos. Saltámos, levantámos os vestidos e fomos a correr para o palco. Parecíamos miúdas!

Gostou de interpretar a vilã Simone na novela "Cacau"?

Muito! A Maria João [Costa, autora] é incrível. Saem-lhe ideias da cabeça a toda a hora. Nunca tinha feito uma novela dela e fiquei muito surpreendida. Aliás, temos autores muitos bons. Esta vilã tem uma característica muito diferente das outras: é realmente uma sociopata, uma louca. Completamente diferente de uma Luiza Albuquerque [de "Ninguém Como Tu" em 2005], que era uma pessoa mesquinha, complexada com as suas origens. Mas esta vilã é isso tudo e muito mais. Isso deu-me uma grande liberdade de ação. Toda a equipa foi muito querida em amparar-me nesta minha entrega, em não deixar-me cair.

Gostou do final escolhido para a personagem?

Ela poderia realmente ser internada... Mas não é esse o final *(risos)*.

Chegando até aqui, com 40 anos de carreira, sente que o melhor já foi ou que ainda está por vir?

(pausa) Já foi! ■



"Ninguém Como Tu" (na TVI em 2005)
Foi um dos seus maiores êxitos ao protagonizar a vilã Luiza Albuquerque

Desde o início do seu percurso que foi considerada uma *sex symbol*, assim como uma das mulheres mais belas, sensuais e talentosas do País. Nunca ambicionou uma carreira internacional







SALOMÃO, JÚLIA, VITÓRIA e LALÁ INVADEM A CASA DE MARCO

NEM SINAL DE CACAU...

Os quatro advogados vão até ao local onde a vilã garante estar a chocolateira, mas acabam por perceber que não há sinais dela. É que o bandido levou-a para outro sítio!

TEXTO: **TIAGO HENRIQUES** FOTOS: **TVI DIVULGAÇÃO**

O desaparecimento de Cacau (**Matilde Reymão**) vai agitar os últimos episódios da trama da TVI. Marco (**Diogo Amaral**) escondeu-a em sua casa e Lalá (**Inês Castel-Branco**) tem a certeza de que ela está lá. Assim, fala com Júlia (**Fernanda Serrano**), Vitória (**Teresa Tavares**) e Salomão (**Paulo Pires**) para irem até lá e salvarem a rapariga. Os três entram num local com outro inspetor. Este chega à porta do quarto que está trancada e acabam por conseguir abri-la. Mas, para surpresa de todos, apenas restam algumas caixas. Desconfiada, a ex-companheira de Marco assegura que é muito estranho que ele tenha feito obras numa casa que é praticamente nova. Lalá volta a insistir que Cacau esteve ali, começando a revirar o sofá enquanto grita que a pimentinha do patuá dela está ali. De repente, ouvem outras pessoas a chegar e escondem-se como podem pela sala. São os empreiteiros que o vilão contratou. O mestre de obras comenta que continua sem perceber porque Marco lhes mandou construir a divisão da casa em tempo recorde para depois a mandar abaixo. Salomão, Júlia, Vitória e Lalá percebem que o vilão já tirou a amada dali e ficam revoltados por não o terem conseguido travar. ■



SÓNIA e VÍTOR celebram o aniversário do filho

"FOI UMA FESTA DE ARROMBA!"



O aniversariante, ao colo da mãe, ficou eufórico ao ver o bolo e depois a posar junto do pai



O menino fez 2 anos, e como gosta de jogar à bola, o tema da festa foi a "Liga dos Campeões de Fabian", cheia de doces. Um dia inesquecível para a família

TEXTO: **FILOMENA ARAÚJO** FOTOS: **DIVULGAÇÃO**

O pequeno **Fabian** completou 2 anos no dia 18 de setembro, mas a festa de aniversário aconteceu no sábado, 21, e **Sónia Jesus** conta porque a sua casa quase parecia um estádio de futebol. **"Ele adorou! Gosta muito de bolas, tem umas 20 em casa, e já sabe chutar bem. Por isso escolhemos para tema da festa a 'Liga dos Campeões do Fabian'. Quem sabe se vai ser futebolista..."**, diz a empresária em declarações exclusivas à **TvMais**, acrescentando sobre a celebração: **"Foi um dia incrível e divertido, com 50 convidados e ele recebeu muitas prendas. Foi uma festa de arromba".**

Sónia Jesus derrete-se ao descrever o pequeno Fabian: **"Ele é lindo, esperto e inteligente. Sinto que é um bebé feliz. Além de gostar de jogar à bola, tem muito jeito para cantar e dançar. Tem muitos dotes o nosso menino".** E a ex-concorrente do "BB" salienta que o tempo tem passado a correr. **"Parece que foi ontem que estava grávida e a correr para a cadeia para estar com o Vítor e já passaram dois anos"**, recorda.

Por tudo isso, conta que sente uma grande necessidade de proteger o benjamim da família. **"Eu amo todos os meus filhos da mesma maneira, mas em relação ao Fabian tenho tanto medo de o perder e tenho uma grande necessidade de o proteger porque sinto que lhe falhei durante a gravidez porque não comia, chorava muito e andava sempre a correr."**



Para a festa do aniversário de Fabian surpreender os miúdos e também os graúdos, Sónia Jesus agradece os apoios que teve e foram fundamentais: **"Contei com uma grande equipa, que para mim é a melhor do País, a Realdreams e a Padaria Requinte. São excelentes profissionais e pessoas fantásticas que me ajudaram a celebrar o 2º aniversário do meu filho. Foi tudo do melhor, como não podia deixar de ser".**

MENINO DO PAPÁ

A ex-concorrente do "Big Brother", da TVI, revela que, ao contrário do que se costuma dizer, que os meninos são mais chegados à mãe, com Fabian é o contrário. **"Ele é o menino do pai. O Vítor tem uma grande cumplicidade com o filho. Durante os 10 primeiros meses do Fabian ele não foi um pai presente por estar na cadeia, mas agora faz tudo para proporcionar o melhor ao filho. O Fabian**

A família completa: Maiara, de 12 anos, Vitó, como é carinhosamente tratado, com o filho, o rei da festa, Naísa, de 9, e Sónia



é mesmo o reizinho da casa". Quando o menino celebrou o seu primeiro aniversário, Vitó, com é carinhosamente tratado pela sua noiva, já estava em prisão domiciliária e pôde participar na festa, mas desta vez foi igualmente muito emocionante para ele. **"O Vítor sente cada ano do filho com muito orgulho e tem pena de não poder ir para a rua com ele porque o filho pede-lhe, mas o pesadelo está quase a terminar. Ele já cumpriu dois anos da pena e falta-lhe apenas um. Tem feito tudo direitinho e não faz nada sem pedir autorização. O Vítor está a cumprir tudo à risca e ninguém mais do que ele quer que este pesadelo acabe."**

BAZAR EM FESTA

Sónia Jesus e Vítor Soares vão ter mais motivos para celebrar. Na segunda-feira, dia 30 de setembro, a filha mais velha do casal, Maiara, celebra 13 anos, e depois a 5 de outubro o Big Bazar da Sónia festeja um ano, enquanto loja aberta ao público. **"Sinto-me uma mulher realizada profissionalmente. Quando celebrar o segundo aniversário conto já ter uma loja maior. Comecei com vendas *online*, a partir de casa, depois um pequeno escritório e a seguir a loja, além de que tenho também um *site* [www.bigbazardasonia.pt]."** E não pretende ficar aqui, como desvenda: **"O bazar é o nosso trabalho. O Vítor está a trabalhar comigo. Neste momento ele só pode sair de casa quatro horas para me ajudar na loja. Mas nós temos planos para crescer e daqui a alguns anos temos dez lojas. Eu e ele queremos construir o nosso império"**, conclui Sónia Jesus. ■

Bolinhos com bolas, relvado e até chuteiras fizeram as delícias dos pequenos e os convidados levaram de lembrança uma minigarrafa de champanhe e uma pequena réplica da Taça dos Campeões





Marco, filho de Ágata, foi DETIDO pela PJ

VAI CUMPRIR PENA DE PRISÃO

Condenado em 2018 pela violação de uma menina de 14 anos, o herdeiro da artista só agora foi levado pelas autoridades. A cantora volta a não fazer comentários, mas o primo Sérgio Rossi emitiu um comunicado pela família

TEXTO: **RUI PEDRO PEREIRA** FOTO: **REDES SOCIAIS**

Sem comentários. Foi esta a posição de **Ágata** na segunda-feira, 23 de outubro, face à detenção do filho mais velho, **Marco Caneira,** de 43 anos. O antigo agente de artistas foi preso no dia anterior pela Polícia Judiciária (PJ), que tinha um mandado de detenção para cumprimento de uma pena de seis anos e meio à qual foi condenado, em 2018, pela violação de uma rapariga de 14 anos, nos Açores, em setembro 2016. **"O senhor deve querer falar com a dona Ágata, mas ela não está a atender telefonemas",** disse à **TvMais** o homem que atendeu o telemóvel da artista quando tentámos obter uma reação da intérprete de grandes êxitos como "Tá Bonito", "Mão Querida", "Maldito Amor" ou "Comunhão de Bens". Segundo avançou o "Jornal de Notícias", Marco Caneira foi detido pela PJ no Algarve, no domingo, 22, depois de uma comunicação da GNR de Castro Marim sobre **"a ocorrência de um eventual crime de importunação sexual sobre menores". "Esta será a única declaração que farei sobre o meu primo, que foi detido ao abrigo de um mandado de detenção num processo em que nunca foi ouvido, nem teve oportunidade de se defender. Acabou por ser condenado à revelia, por uma acusação infundada",** declarou, nas redes sociais, o músico Sérgio Rossi, sublinhando **"o momento de muita dor"** que a família está a viver. **"A minha tia Ágata foi uma segunda mãe para mim e o Marco é como um irmão. Estamos incapazes sequer de falar, as lágrimas impedem-nos",** acrescentou o cantor. Esta situação dolorosa na vida de Ágata acontece quando a artista se prepara para iniciar as comemorações dos 30 anos da sua vida na música a solo, tendo e, como relatava há poucas semanas à nossa revista, **"energia para dar e vender".** ■



FILHO está a ser julgado por VIOLAÇÃO

ÁGATA em silêncio

A cantora não quer falar sobre a polémica que envolve Marco de Sousa Caneira. Este faltou à primeira audiência, tendo justificado que se encontra com uma depressão

A jovem revelou que tinha sido violada durante uma consulta e o centro de saúde denunciou o crime

Há seis anos. Em dezembro de 2018, Marco Caneira começou a ser julgado por, alegadamente, violar uma jovem nos Açores